

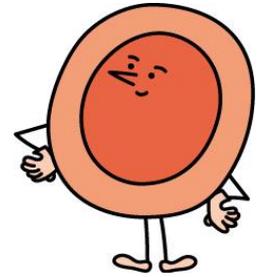
# 『貧血がある方のお食事』

2014年7月24日(木)10:30~12:30

第136回柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

# 貧血とは？



## ○身体の状態

酸素を運ぶ血液中のヘモグロビン濃度が低下

★ヘモグロビン(Hb)値 (WHOの判定基準)

男性 13mg/dl以下 女性 12mg/dl以下

## ○症状

顔色悪い 爪が薄く反り返る(スプーン爪)

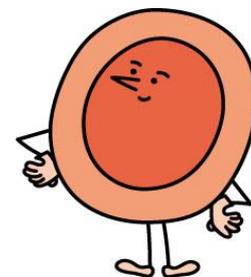
立ちくらみ 息切れしやすい

手足が冷たい 疲れやすい 等々

※自覚症状の無い場合も多い



# 血液の成分



**血液**



血液は骨の中の“骨髄”で造られます

液体成分

**血漿**

固体成分

**赤血球**

**白血球**

**血小板**

主な役割

全身の細胞に酸素を運ぶ

体に侵入した細菌と戦う

出血時に血液を固め、止血する

# がん患者さんにおける貧血の原因

## 化学療法 放射線療法

骨髄での血液を  
造る働きが低下



## 食事量低下による 栄養素不足

赤血球の材料となる  
栄養素が不足



(たんぱく質、鉄分、ビタミン類等)

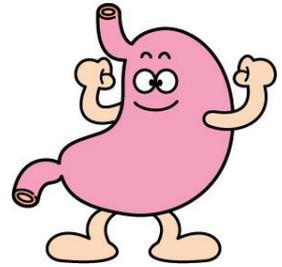
## 胃切除後

消化・吸収障害

## その他の原因

出血  
血液がん  
薬剤による吸収障害

# 胃切除後の貧血



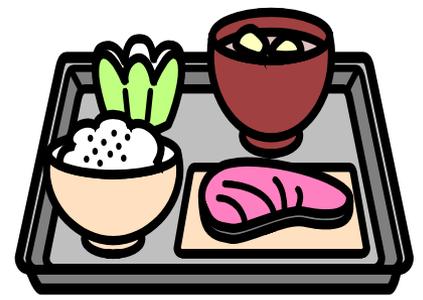
## ビタミンB<sub>12</sub>欠乏性貧血

- ▶ 胃全摘後は吸収に必要な物質が分泌されない
- ▶ 肝臓に貯蓄されており、術後数年間で枯渇  
→ ビタミンB<sub>12</sub>欠乏性貧血を発症
- ▶ 症状: 舌がつるつる、白髪が増える、足がしびれる
- ▶ 治療: ビタミンB<sub>12</sub>の筋肉注射

## 鉄欠乏性貧血

- ▶ 食事摂取量の減少による“鉄分の摂取不足”
- ▶ 胃酸の減少による“鉄の吸収障害”

# 貧血の治療

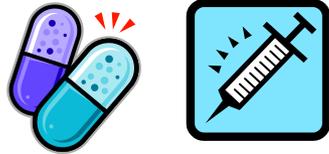


## ▶ 食事療法

赤血球の産生に必要な栄養素を十分摂る

▼鉄欠乏性貧血の場合

## ▶ 薬物療法



鉄剤、ビタミン剤等を投与し、回復を促進させる

▼鉄、ビタミン類が不足の場合

▼食事療法だけでの改善が難しい場合 等

## ▶ 輸血



血液を補い、直接的にヘモグロビン濃度を上げる

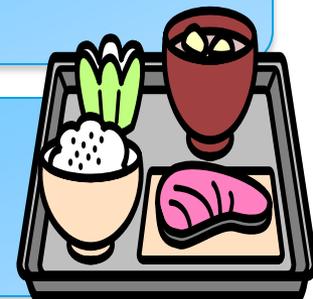
▼緊急かつ重症の場合

## 貧血の食事療法 (鉄欠乏性貧血の場合)

1. エネルギー・たんぱく質を十分摂りましょう

2. 鉄分の豊富な食品を取り入れましょう

3. 鉄分とビタミンCを同時に摂りましょう



4. 食事中、食事前後は、“タンニン”を多く含む  
濃い緑茶、紅茶・コーヒー等は摂取を控えましょう

- 緑茶は極力薄めに淹れるか、麦茶に
- 食間は通常の濃さでも可

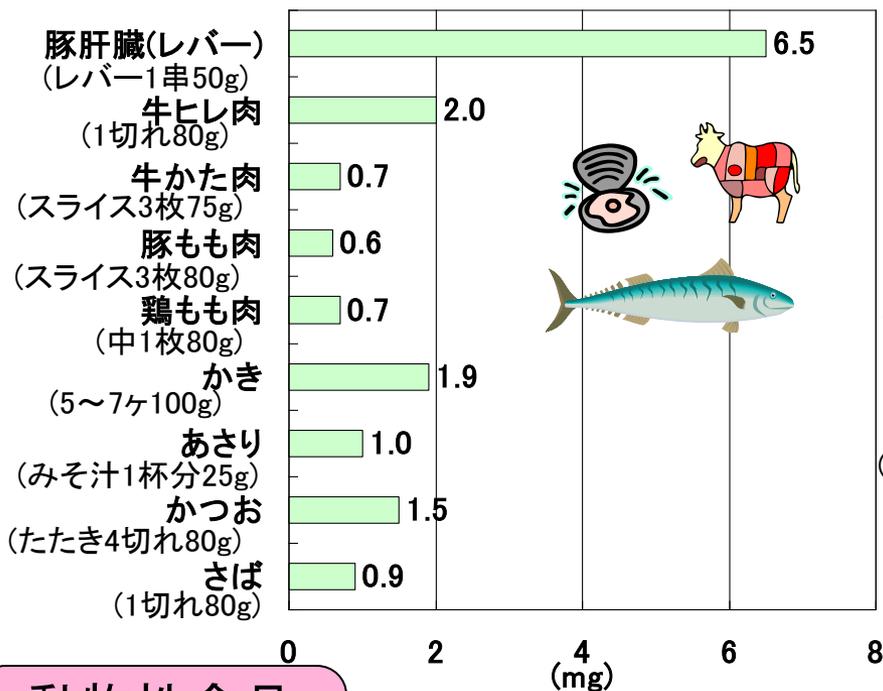


# 資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

## ★動物性食品(肉類・魚介類)

(ヘム鉄)

1回使用量当たりの鉄含有量



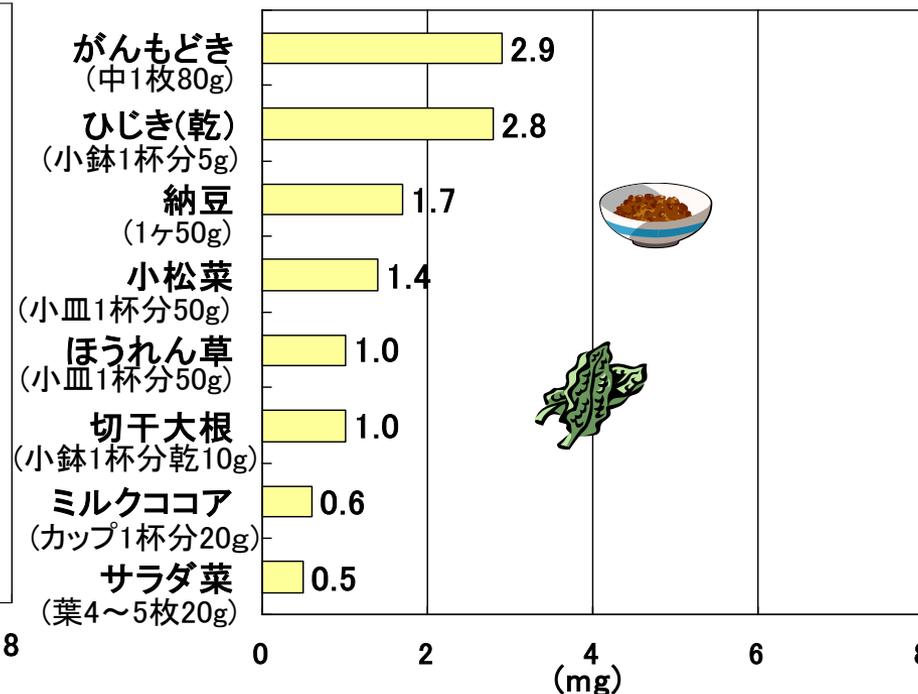
動物性食品  
は3~10倍  
の吸収率

吸収率 15~20%

## ☆植物性食品(海藻類・豆類・野菜類)

(非ヘム鉄)

1回使用量当たり鉄含有量



吸収率 2~5%

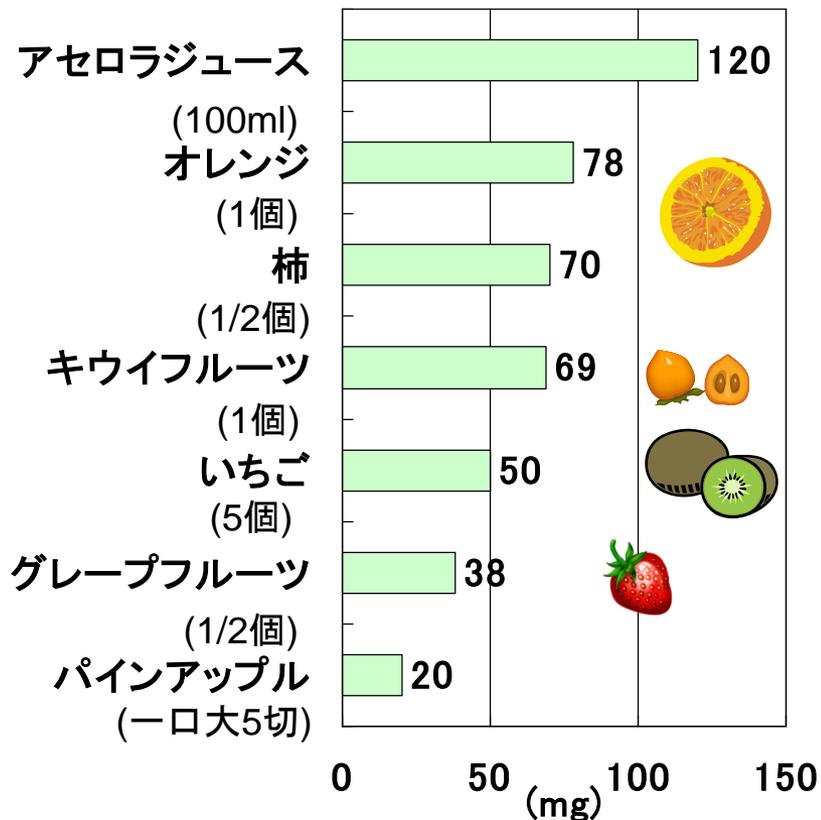
鉄の強化食  
男性 12~15mg  
女性 15~20mg

鉄の推奨量  
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg  
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

# 資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

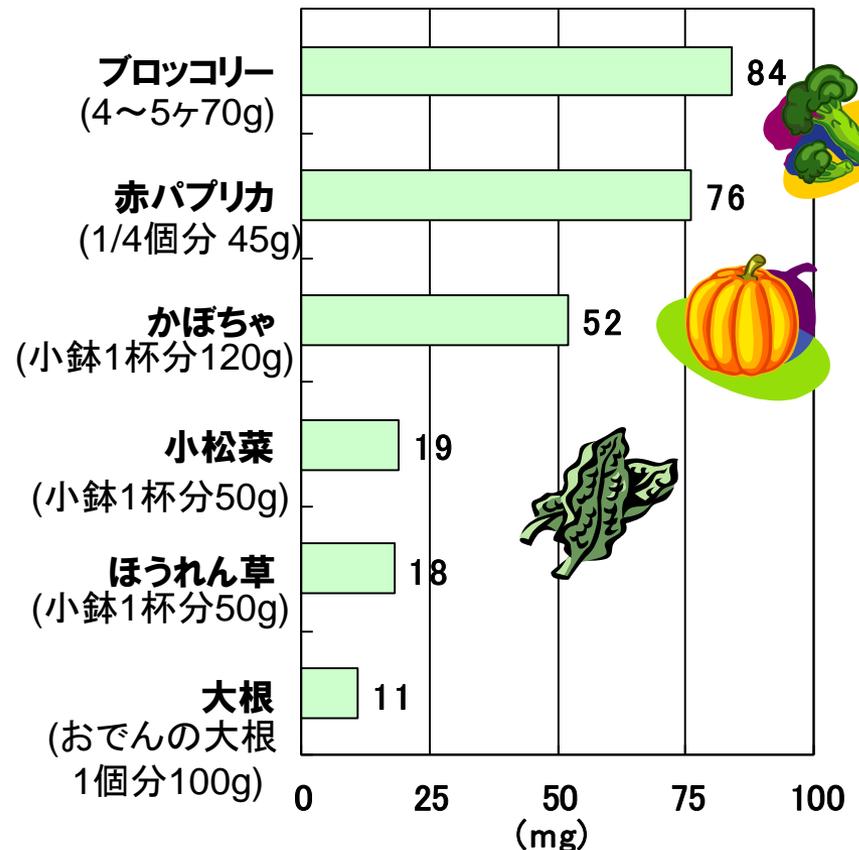
## ♪ 果物類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



## ♪ 野菜類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



ビタミンCの推奨量 成人100mg

# 貧血の方のための鉄&ビタミンC強化メニュー

## ▶ 薬味香る鯖とあさりのひつまぶし

(446kcal たんぱく質20.7g 鉄4.6mg Vit.C 2mg 食塩相当量2.3g)

ヘム鉄豊富な鯖・あさりの鉄強化料理  
そのまま→薬味→だし汁で味の変化

## ▶ 簡単焼きナスと小松菜のかにあん

( 27kcal たんぱく質 2.5g 鉄0.8mg Vit.C13mg 食塩相当量0.5g)

ビタミンCが非ヘム鉄の吸収を促進  
オーブンで作る簡単焼きナス

## ▶ 切干大根の胡麻酢和え

( 30kcal たんぱく質 0.8g 鉄0.7mg Vit.C 1mg 食塩相当量0.5g)

鉄分豊富な切干大根の変わり料理  
シャキシャキ食感のさっぱり和え物

## ▶ たっぷりみかんのビタミンゼリー

(103kcal たんぱく質 1.5g 鉄0.2mg Vit.C 33mg 食塩相当量0.0g)

鉄強化食&ビタミンCの食べ合わせ  
オレンジたっぷりの夏向けデザート

栄養量 エネルギー606kcal たんぱく質25.5g 鉄6.3mg Vit.C49mg 食塩相当量3.3g

青葱

わさび

三つ葉

刻み海苔



だし汁



簡単焼きナスと小松菜のかにあん



薬味香る鯖とあさりのひつまぶし



切干大根の胡麻酢和え

# 薬味香る鯖とあさりのひつまぶし

## ▶材料(2人分)

ごはん 茶碗小盛り2杯

鯖 片身1枚

塩 適量

酒 小さじ1/2

みりん 小さじ1/2

醤油 小さじ1/2

おろし生姜 小さじ1/2

(酒・みりん・醤油・おろし生姜は廃棄50%として計算)

片栗粉 大さじ1

砂糖 小さじ1

みりん 小さじ1

醤油 小さじ1.5

酒 小さじ1

油 小さじ2

<あさりのしぐれ煮>

あさり水煮 大さじ1

生姜 小1/8片

酒 小さじ1/2

砂糖 小さじ1/3

みりん 小さじ1/3

醤油 小さじ2/3

(酒・砂糖・みりん・醤油は廃棄50%として計算)

<錦糸卵>

卵 L玉2/3個

油 適量

## ▶ 作り方

### <鯖の蒲焼き>

- ① 鯖をそぎ切りにする。塩を振り、しばらくおく。  
出てきた水分をキッチンペーパー等で拭き取る。
- ② バットに、酒、みりん、醤油、おろし生姜を入れ、混ぜ合わせる。  
①を入れて、30～60分ほど漬け込む。
- ③ ②の水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油を敷き、中火で③を焼く。  
焼き色が付いたら、裏返し、弱火にして中まで火を通す。  
砂糖、みりん、醤油、酒で調味し、煮絡める。

### <あさりのしぐれ煮>

- ① 生姜をみじん切りにする。
- ② あさりの水煮に、生姜、酒、砂糖、みりん、醤油を加え煮含める。

### <錦糸卵>

- ① 卵を割りほぐす。熱したフライパンに油を敷き、薄焼き卵を作る。  
千切りにする。

## ▶ 材料(2人分)

しそ	2枚
生姜	小1片
チューブわさび	小さじ1
青ネギ	1/2本
みつば	2本
刻み海苔	適量

だし汁	1.5カップ
塩	小さじ1/4
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/3

## ▶ 作り方

- ①生姜は、皮を剥き、針生姜に切る。水にさらした後、水気を切る。  
青ネギは、小口切りにする。みつばは、ざく切りにする。
- ②だし汁を温め、塩、酒、醤油で味を調える。
- ③器に、ごはんを盛る。錦糸卵を広げ、しそ、鯖の蒲焼き、あさりのしぐれ煮を盛り付け、針生姜をあしらう。
- ④器に、わさび、青ネギ、みつば、刻み海苔を盛り付ける。
- ⑤だし汁を碗に張る。

\*ひつまぶしのように、そのまま、薬味、だし汁等を加え、変化を楽しむ。

# 切り干し大根の胡麻酢和え

## ▶ 材料(2人分)

切干大根	20g
人参	10g
胡瓜	10g

塩	小さじ1/10
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ2
醤油	小さじ1/3
白炒り胡麻	小さじ1

## ▶ 作り方

- ①切干大根は、さっと茹で、流水で冷やし、よく絞る。  
食べやすい長さに切る。
- ②人参は皮を剥き、千切りにし、茹でる。  
胡瓜は、千切りにする。
- ③ボウルに、塩、砂糖、酢、醤油を混ぜ合わせる。  
①、②、白炒り胡麻を和え、器に盛る。

# 簡単焼きなすと小松菜のかにあん

## ▶ 材料(2人分)

なす	中1本
小松菜	1~2株

カニ缶	小1/3缶
だし汁	大さじ3
(カニ缶の汁含む)	
酒	小さじ1/2
塩	ふたつまみ
醤油	小さじ1/6
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

貝割れ大根 10本

大根 60g

## ▶ 作り方

- ①オーブンを250℃に予熱しておく。
- ②なすは、へたの下部を1周浅く切込みを入れておく。
- ③10～15分程度、素焼きにする。  
(皮にシワが出来、実が軟らかくなるまで加熱する。)
- ④粗熱がとれたら、皮を剥き、実を割く。
- ⑤小松菜は、熱湯で塩ゆでし、流水で冷やす。  
よく絞り、根を落とし、4～5cmに切る。
- ⑥大根は、皮を剥き、おろす。
- ⑦鍋に、カニ缶、だし汁を入れ、火にかける。  
塩、酒、醤油で調味し、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。  
火を止め、貝割れ大根を加える。
- ⑧器に、なす、小松菜を盛り、⑦をかけ、大根おろしを添える。

# たっぷりみかんのビタミンゼリー

## ▶ 材料(2人分)

### <みかんゼリー>

オレンジ 中1/3個  
みかん缶詰 4号缶1/8缶

オレンジジュース 1/2カップ  
砂糖 小さじ4

ゼラチン 小さじ2/3(2g)  
水 小さじ2

### <牛乳ゼリー>

牛乳 大さじ3  
砂糖 小さじ1  
ゼラチン 小さじ1/2(1.5g)  
水 小さじ2

### <トッピング>

オレンジ 中1/8個  
マーマレード 小さじ2

## ▶作り方

①ゼリー用オレンジは、皮を剥き、房から実を取り出し、ざく切りにする。

飾り用オレンジは、くし形に切り、皮目に沿って切れ目を入れる。

### ②<オレンジゼリー>

水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。

砂糖を加えて、透明になるまで電子レンジで加熱する。

オレンジジュースに、ゼラチン液を加え、よく混ぜる。

器に、オレンジ、みかん缶、ゼリー液を流し入れ、冷やし固める。

### ③<牛乳ゼリー>

水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。

砂糖を加えて、透明になるまで電子レンジで加熱する。

牛乳に、ゼラチン液を加え、よく混ぜる。

容器に流し入れ、冷やし固める。固まったら、フォーク等で崩す。

④②に③をのせ、マーマレード添え、飾り用オレンジを盛りつける。