

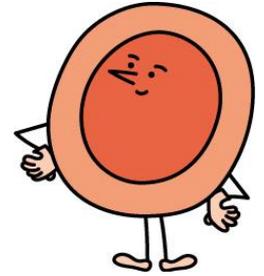
『貧血がある方のお食事』

2014年11月13日(木)10:30~12:30

第143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)

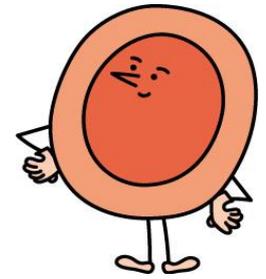
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

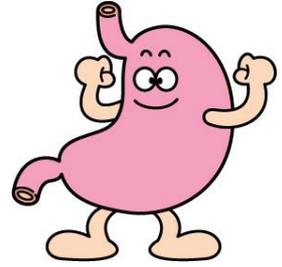
胃切除後

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



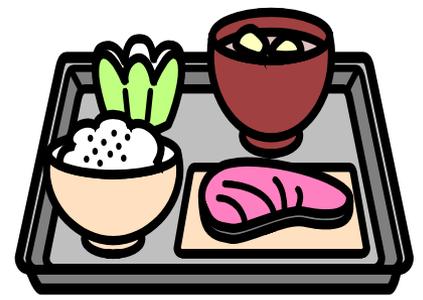
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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B₁₂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B₁₂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

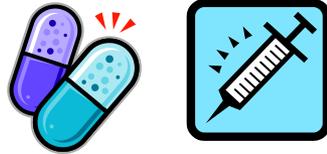


食事療法

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

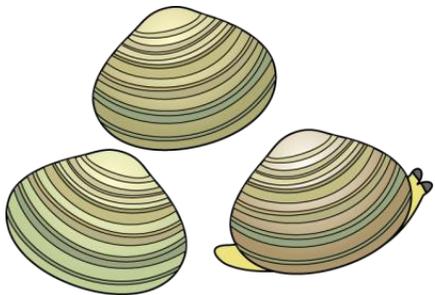
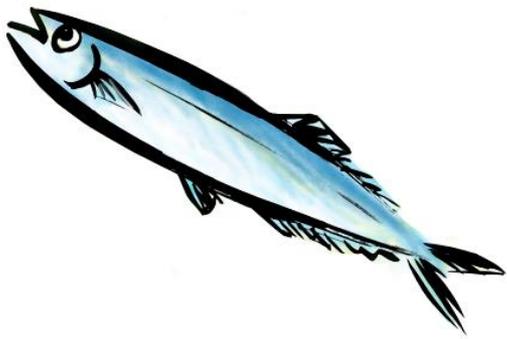
2. 鉄分の豊富な食品を取り入れましょう

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

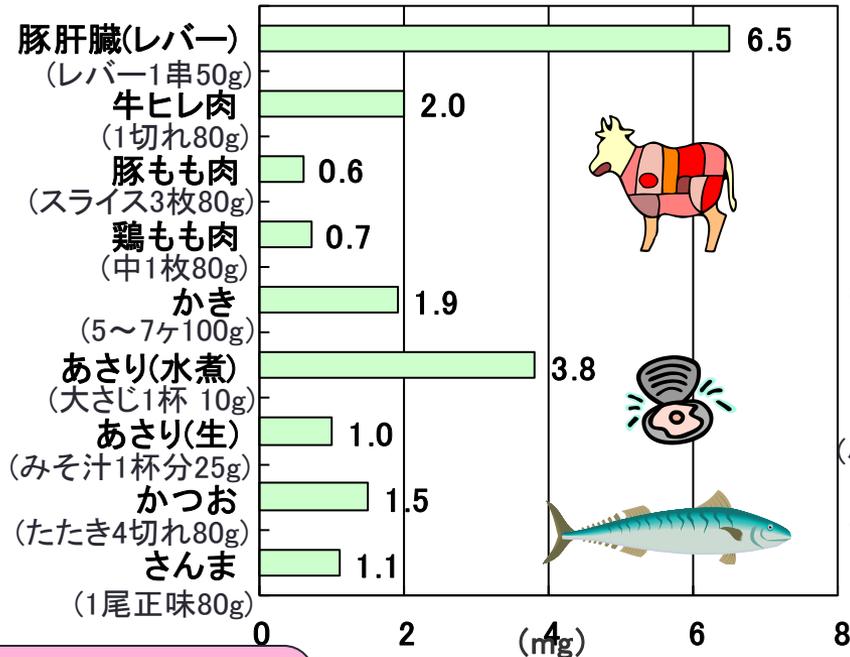


資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

★動物性食品(肉類・魚介類)

(ヘム鉄)

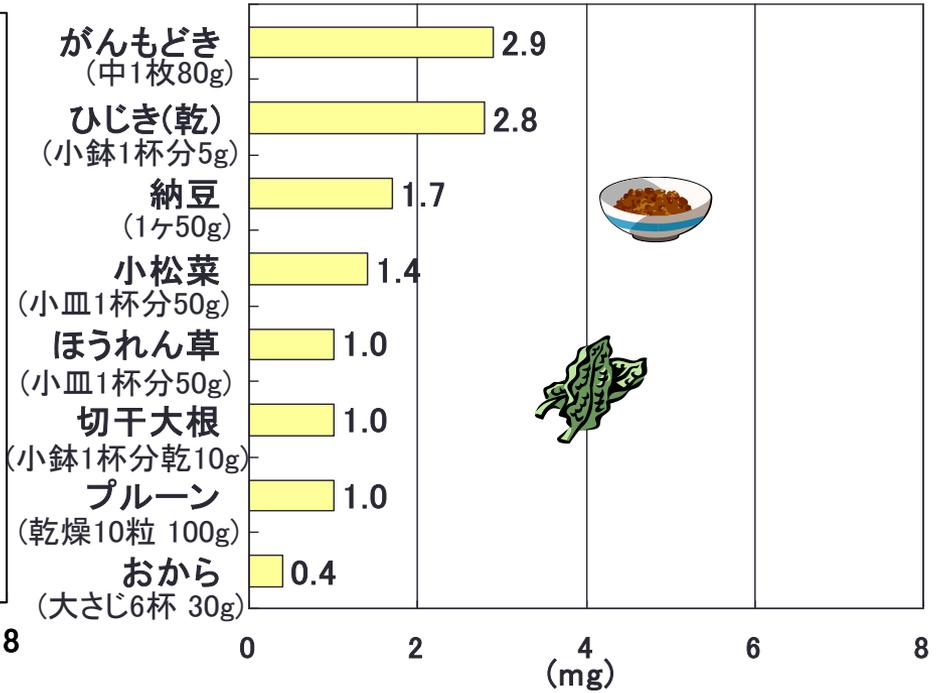
1回使用量当たりの鉄含有量



☆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



動物性食品
は3~10倍
の吸収率

吸収率 15~20%

吸収率 2~5%

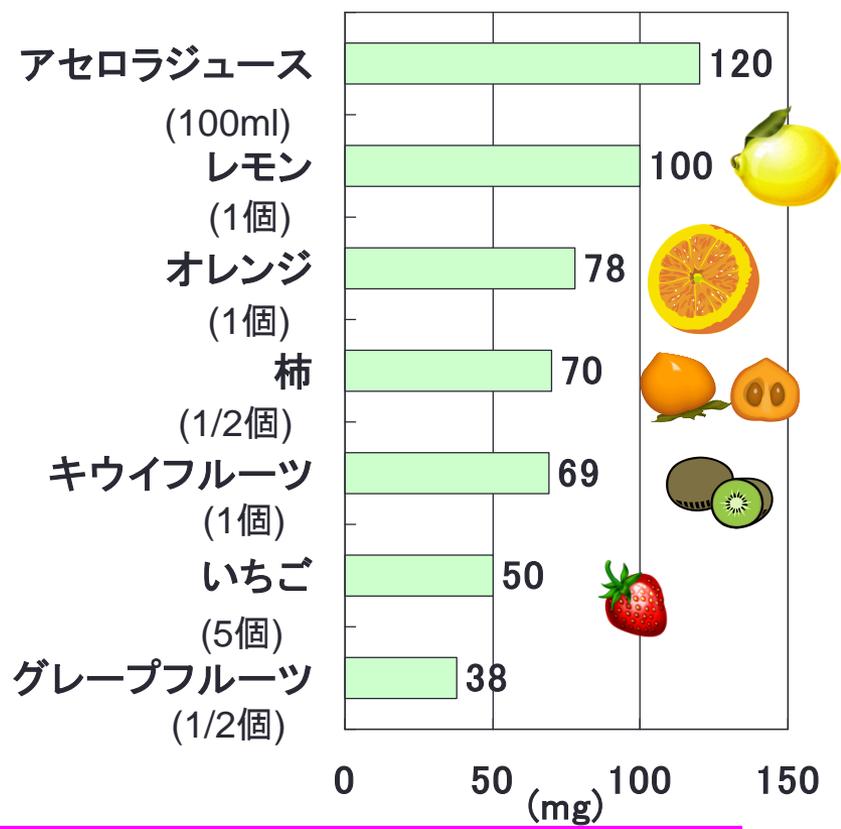
鉄の強化食
男性 12~15mg
女性 15~20mg

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』

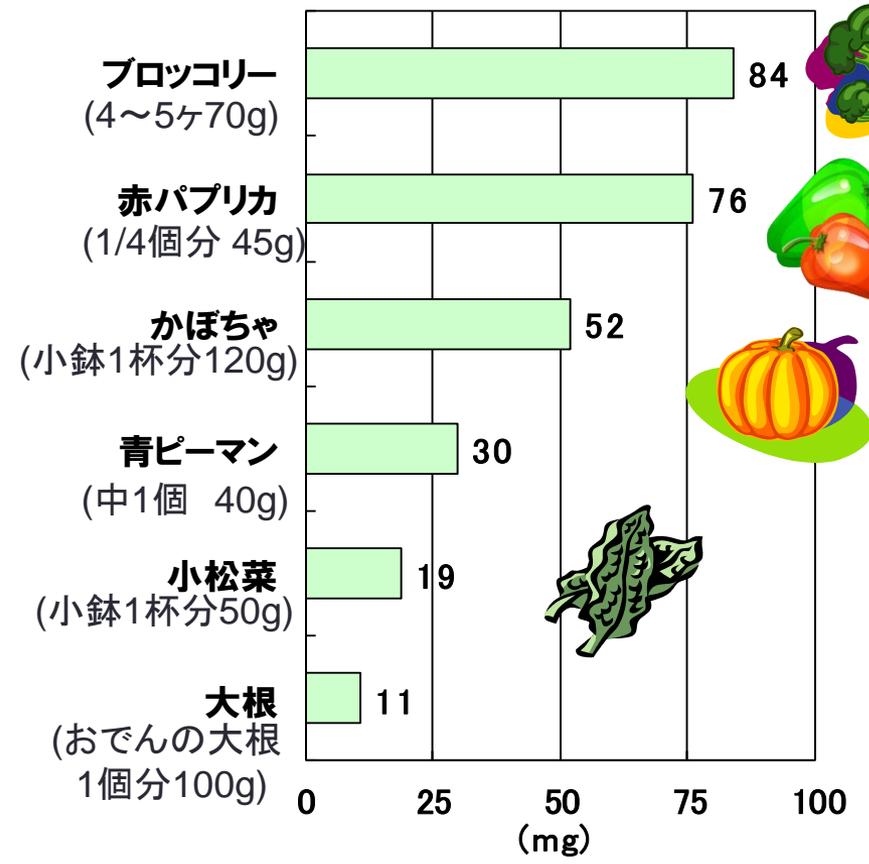
♪ 果物類

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

貧血の方の為の鉄&ビタミンC強化メニュー

- 沖縄風豚ひじきご飯 (237kcal たんぱく質6.9g 鉄0.8mg Vit.C 1mg 食塩相当量0.6g)
非ヘム鉄の多い“ひじき”&豚・油を加えた沖縄ジューシー風
さんま+野菜・果物=鉄分+ビタミンC
食べ合わせ効果で吸収率をUP!!
 - さんまの生姜風味&さっぱり野菜炒め (163kcal たんぱく質9.4g 鉄0.9mg Vit.C10mg 食塩相当量0.9g)
ヘム鉄豊富なあさりで効率良く補給
あさり・小松菜の変わり卵の花
 - あさり入り卵の花 (37kcal たんぱく質2.8g 鉄3.6mg Vit.C 6mg 食塩相当量0.4g)
色鮮やかなビタミンCたっぷり和え
だしとかつお節の旨味で美味しさ↑
 - かつお香る2色ピーマンの旨味和え (12kcal たんぱく質0.5g 鉄0.2mg Vit.C27mg 食塩相当量0.3g)
非ヘム鉄の豊富な切干大根を使用
味噌控えめでも美味しい濃厚だし
 - 濃厚煮干だしで味わう切干大根味噌汁 (39kcal たんぱく質1.7g 鉄0.9mg Vit.C 1mg 食塩相当量0.9g)
プルーン入りの少量高栄養デザート
ビタミンCたっぷりの果物を添えて
 - たっぷりプルーンスコーン～季節の果物 (115kcal たんぱく質1.9g 鉄0.3mg Vit.C28mg 食塩相当量0.2g)
- 栄養量 エネルギー603kcal たんぱく質23.2g 鉄6.7mg Vit.C73mg 食塩相当量3.3g

★1食当たり、2品程度は鉄分の多い食品を積極的に組み込んでいきましょう。
(メニューは、鉄含有量の高い食品を使用している為、鉄が1食当たり、推奨量の2～3倍・鉄強化食の1.3倍となっています。)

貧血の方の為の鉄&ビタミンC強化食

たっぷりプルーンスコーン
～季節の果物



さんまの生姜風味 &
さっぱり野菜炒め

あさり入り卵の花



沖縄風豚ひじきご飯



かつお香る
2色ピーマンの
旨味和え



濃厚煮干だしで味わう切干大根味噌汁

沖縄風豚ひじきご飯

- 材料(1合分:2~3人分)

米	1合
豚ももスライス	2枚
人参	中1/8本
干し椎茸	中1枚
ひじき	小さじ1強 (0.8g)

酒	小さじ1
醤油	小さじ1/2
塩	小さじ1/10
和風顆粒だし	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1/3

• 作り方

- ①精白米は、洗って水気を切っておく。
- ②豚もも肉は、小さく刻む。
- ③人参は皮を剥き、粗みじん切りにする。
干し椎茸は水で戻し、粗みじん切りにする。
ひじきはさっと洗い、水に浸け戻す。良く水気を切る。
- ④炊飯器に、米、干し椎茸の戻し汁、酒、醤油、塩、和風顆粒だし、サラダ油を入れ、炊飯器の目盛に水を合わせる。
米の上に、豚もも肉、人参、干し椎茸、ひじきをのせ、通常通り炊飯する。よく混ぜ、器に盛る。

さんまの生姜風味 & さっぱり野菜炒め

・材料(2人分)

さんま	1尾
塩	ふたつまみ
酒	小さじ2
生姜汁	小さじ1/2

ごま油	小さじ1/2
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
(1/3量を廃棄量として算出)	

ミニトマト	8個
まいたけ	1/2パック
生姜(みじん切り)	小さじ1
長葱(みじん切り)	5cm程度

胡瓜	適量
----	----

レモン	2/8個
-----	------

▶ 作り方

- ①さんまはワタを取り、3枚におろし、半分に切り、4切にする。
塩、酒、生姜汁に漬け込む。
- ②ミニトマトは、ヘタを取り、縦半分に切る。
まいたけは、石突きを落とし、ほぐす。
長葱は、粗みじん切りにする。
生姜は皮を剥き、みじん切りにする。
- ③胡瓜は、両端を落とし、千切りにする。
レモンは、くし型に切る。
- ④オーブンを、220℃に予熱する。
- ⑤①の汁気をキッチンペーパー等で拭き取り、オーブンシートを敷いた天板に並べ、8～10分程度焼く。
- ⑥熱したフライパンにごま油を敷き、②を入れ、炒める。
しんなりしてきたら、醤油、酢、砂糖で調味する。
- ⑦器に、⑥の具材を敷き、⑤のさんまをのせ、⑥のたれをかける。
③の胡瓜、レモンを添える。

あさり入り卵の花

・材料(2人分)

あさり水煮 大さじ1

おから 大さじ5

小松菜 1株

茹で塩 適量

人参 適量

だし汁 大さじ2

(あさり水煮缶の汁含む)

砂糖 小さじ1/3

みりん 小さじ2/3

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/2

塩 ひとつまみ

▶作り方

- ①小松菜は、塩茹でし、流水で冷やし、3~4cmに切る。
- ②人参は、皮を剥き、千切りにする。電子レンジで加熱しておく。
- ③あさりの水煮缶は、具と汁に分けておく。
- ④鍋に、だし汁、水煮缶の汁、砂糖、みりん、酒、醤油、塩を入れ、煮立たせる。

あさり水煮、おから、小松菜、人参を加え、煮含める。器に盛る。

かつお香る2色ピーマンの旨味和え

・材料(2人分)

ピーマン	中1個
赤パプリカ	1/8個

だし汁	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

かつお節 適量

▶作り方

- ①ピーマン、赤パプリカは、ヘタと種をとり、千切りにし、茹でる。
- ②ボウルに、だし汁、醤油、みりん、塩を入れ、よく混ぜる。
- ③①、かつお節を加え、和える。器に盛る。

濃厚だしで味わう切干大根味噌汁

・材料(2人分)

切干大根	10g	水	1.5カップ(300ml) (出来上がり量1人当たり 100ml) (蒸発量を考慮し1.5倍量の水量)
油揚げ	1/3枚	煮干し	袋に表示されている量の倍量程度
人参	適量	味噌	小さじ2強
青葱	1/2本		

▶ 作り方

- ① 煮干しは、頭とはらわたを除き、蒸発分を見込んだ水に1時間以上浸けておく。
- ② 切干大根は、さっと洗い、ゆるま湯に浸け戻しておく。よく絞って水気を切り、5～6cm程度の長さに切る。人参は皮を剥き、短冊切りにする。油揚げは、熱湯をかけ油抜きをし、短冊切りにする。青葱は、小口切りにする。
- ③ ①を弱めの中火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクを取り除きながら、静かに2～3分煮出し、濾す。
- ④ ③に、切干大根、人参、油揚げを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、青葱を加える。器に盛る。

たっぷりプルーンスコーン～季節の果物

・材料(2人分)

<スコーン用>

乾燥プルーン 2個

水 小さじ1

卵 小さじ1強

牛乳 小さじ1

砂糖 小さじ1

ホットケーキミックス 大さじ3.5

<季節の果物>

柿 1/2個

オレンジ、グレープフルーツ

キウイフルーツ、イチゴ等

ビタミンCたっぷりのお好みの果物

▶作り方

- ①プルーンは、粗みじん切りにする。
柿は皮を剥き、一口大に切る。
- ②ボウルに、プルーン、水、卵、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを加え、ざっくりと混ぜる。
粉っぽさがなくなったら、ラップをし、冷蔵庫で10分程度おく。
- ④天板にオーブンシートを敷き、③をスプーン等で落とし、
並べる。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで、15分程度焼く。
- ⑥焼き上がったら粗熱を取り、器に盛る。柿を添える。