

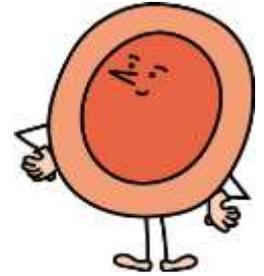
『貧血がある方のお食事』

2017年5月10日(水)12:00~14:00

第194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)

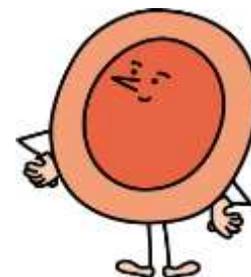
立ちくらみ 息切れしやすい

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)



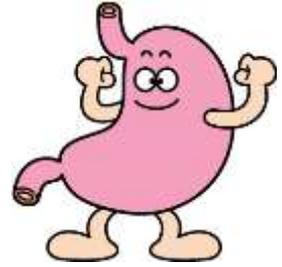
胃切除後

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



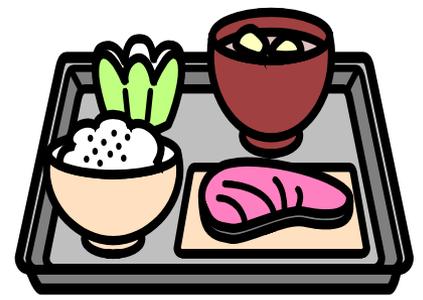
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

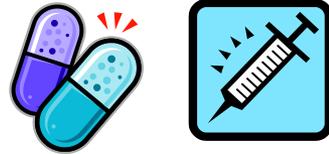


食事療法

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



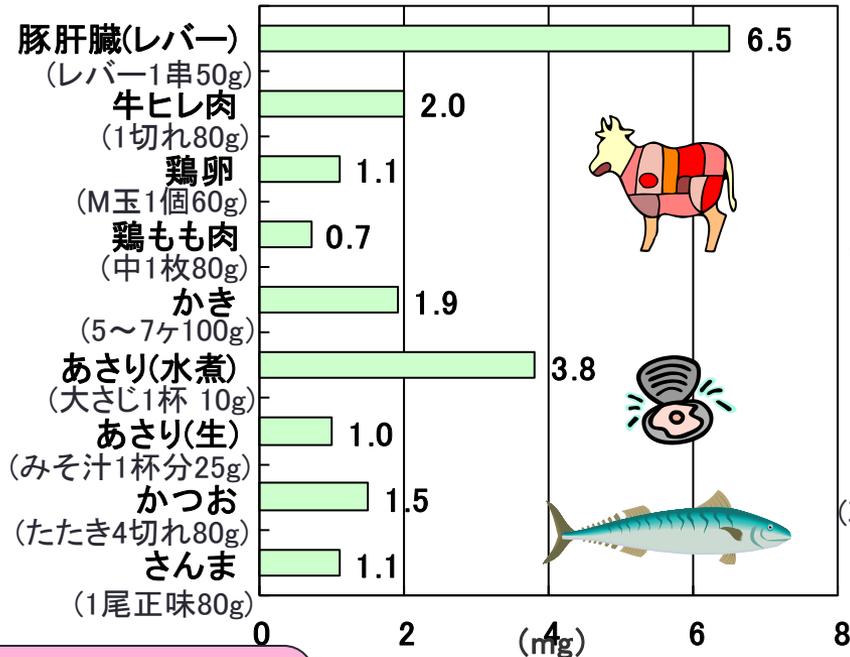
資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(5訂日本食品標準成分表参照)

★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



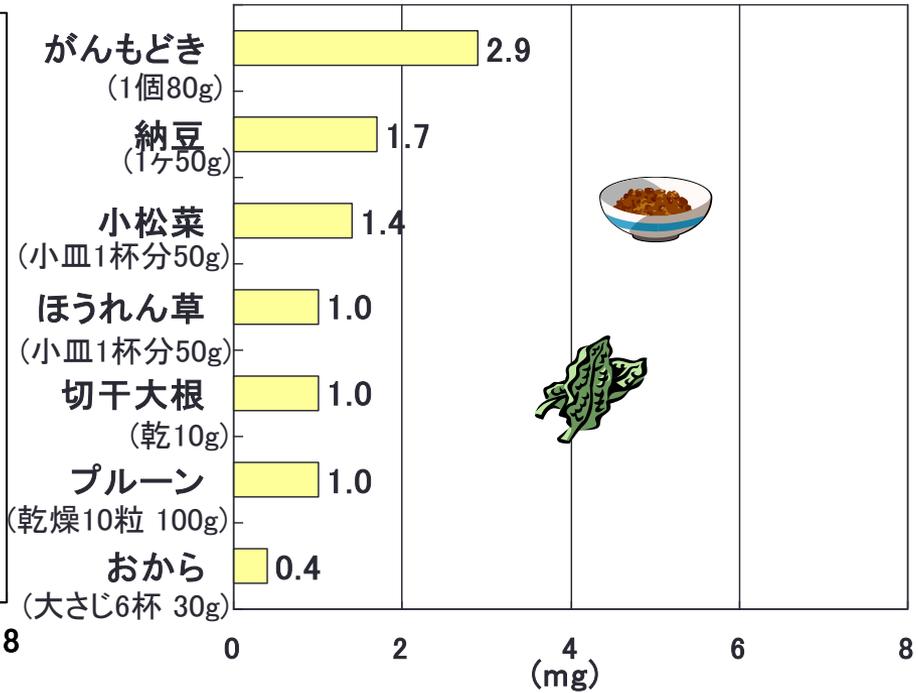
動物性食品
は3~10倍
の吸収率

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

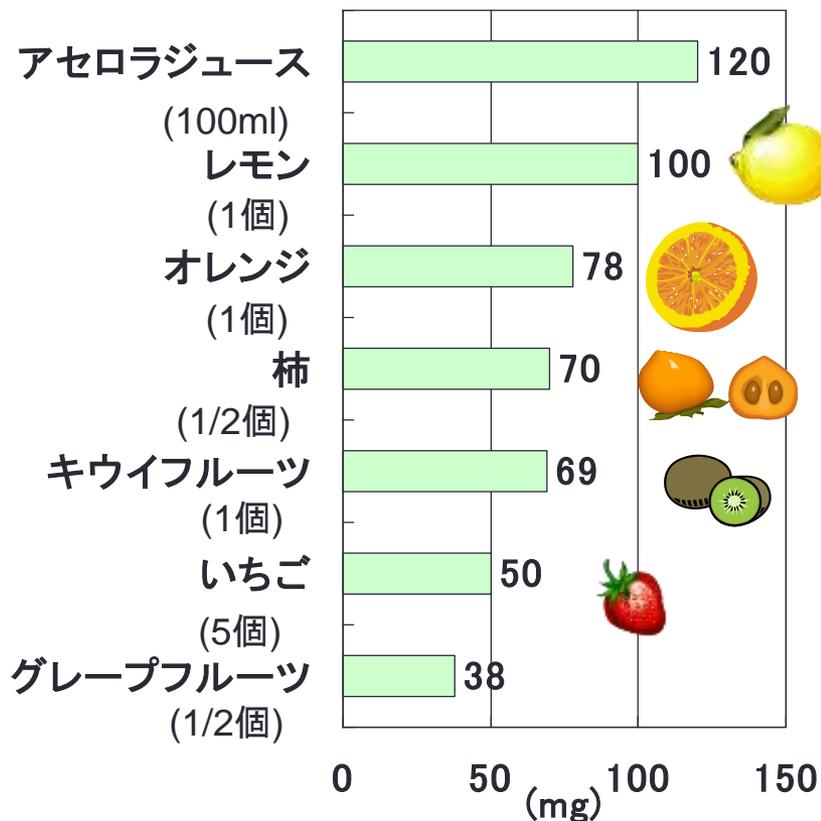
鉄の推奨量
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

(5訂日本食品標準成分表参照)

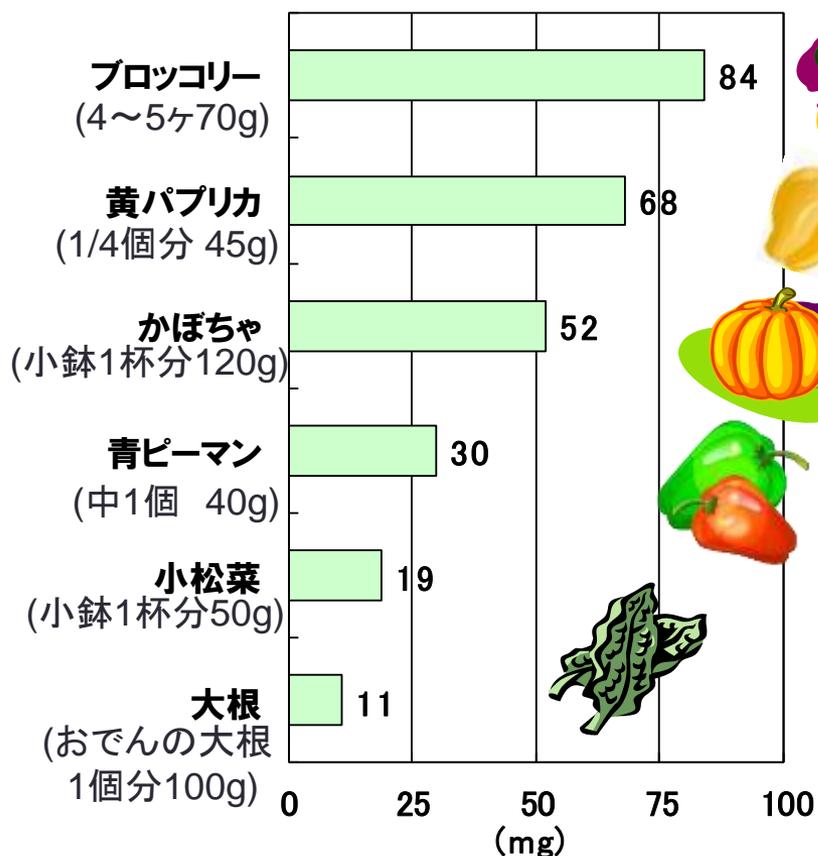
♪ 果物類

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

● 鉄分たっぷりソフトふりかけご飯

(239kcal たんぱく質7.0g 鉄1.5mg Vit.C 6mg

小松菜の他にも大根葉など余った材料でバリエーション豊富なふりかけに食塩相当量0.5g)

● 焼き肉のたれ簡単鯖照り焼き

(163kcal たんぱく質13.1g 鉄1.0mg Vit.C 28mg

鉄分豊富な鯖の臭みを香味野菜で軽減魚でもOK!!焼き肉のたれで簡単味付け食塩相当量1.1g)

● あさりとパプリカのおかか和え

(45kcal たんぱく質5.4g 鉄6.4mg Vit.C 37mg

あさりの水煮は量感なく鉄分摂取可能パプリカのビタミンCで鉄分吸収率UP食塩相当量0.6g)

● かぼちゃのオレンジ煮

(84kcal たんぱく質1.2g 鉄0.4mg Vit.C 30mg

ビタミンC豊富なかぼちゃの変わり煮物さっぱりオレンジ風味の食べやすい一品食塩相当量0.0g)

● 逃げないビタミンスープ

(37kcal たんぱく質1.9g 鉄0.4mg Vit.C 47mg

溶け出しやすいビタミンCを効率よく摂取スープにすることで逃がさず摂れる!!食塩相当量1.0g)

● ビタミンたっぷりアセロラゼリー

(64kcal たんぱく質0.1g 鉄0.1mg Vit.C 90mg

ビタミンCの王様『アセロラ』をゼリーにこれからの季節におすすめのレシピ♪食塩相当量0.0g)

栄養量(7訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー632kcal たんぱく質28.7g 鉄9.7mg Vit.C 238mg 食塩相当量3.2g

★1食当たり、1~2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4~5倍・鉄強化食の1.9倍となっています。)



かぼちゃのオレンジ煮

あさりとパプリカのおかか和え

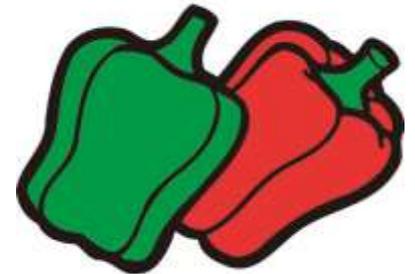
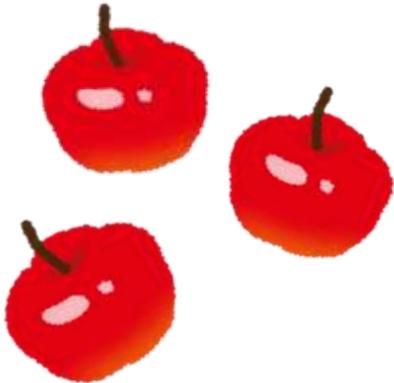
焼き肉のたれ
簡単鯖照り焼き

鉄分たっぷりソフトふりかけご飯

逃げないビタミンスープ

試食時のポイント

- 鉄分強化のお食事は全体量が多くなりがちです。
消化管術後の方や、食事に制限・不安がある方は、無理をせずに試食をしてみてください。
- 食事摂取量は個人差があります。無理して完食はしないようお願い致します。



鉄分たっぷりソフトふりかけご飯

- 材料(2人分)

精白米 100g

さんま蒲焼缶詰 40g
缶詰煮汁 適量

小松菜 30g
揉み塩 適量

ごま油 小さじ1/2

醤油 小さじ1/2

おろし生姜 2g

白炒り胡麻 小さじ1/3

•作り方

- ①精白米は洗い、通常炊飯する。
- ②缶詰からさんまを取り出し、そぼろ状になるように刻む。
このとき、煮汁は残しておく。
- ③小松菜は細かく切り、塩もみをして10分置く。
水分が出てきたら水気を絞る。
- ④フライパンにごま油をしき、②③を炒める。
- ⑤途中で醤油、おろし生姜、白炒り胡麻を入れ、煮汁が飛ぶまで炒める。
- ⑥炊き上がったご飯を器に盛り、⑤を乗せ完成。

焼き肉のたれ簡単鯖照り焼き

- 材料(2人分)

鯖	100g	豆苗	60g
酒	小さじ2	玉ねぎ	30g
おろし生姜	5g	昆布茶	1.5g
小麦粉	大さじ2	くし型レモン	2つ
焼き肉のたれ	20g		
サラダ油	小さじ1		

•作り方

- ①豆苗は食べやすい大きさにざく切り、玉ねぎは薄くスライス。
耐熱容器に入れ、ラップをし、3分レンジで温める。
- ②①に昆布茶を和える。
- ③容器に酒、おろし生姜を混ぜ合わせる。
- ④鯖は食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ⑤③にそぎ切りした鯖を漬け込み、10分置く。
- ⑥⑤をキッチンペーパーで水気をとる。焼き肉のたれに漬ける。
- ⑦小麦粉をまぶし、余計な粉を落とす。
サラダ油をしいたフライパンで焼く。最後に余った焼き肉のたれを入れ、絡める。
- ⑧お皿に⑦を並べ、②、くし型レモンを添えて完成。

あさりとパプリカのおかか和え

- 材料(2人分)

あさり水煮	30g	}	かつお節	3g
あさり水煮煮汁	少量		醤油	小さじ1
黄色パプリカ	40g		ごま油	小さじ1/2
ほうれん草	40g			

•作り方

- ①黄色パプリカを水洗いし、種を取る。くし切りにし、半分の長さに切る。耐熱容器に入れラップをし、3分温める。
- ②ほうれん草を水洗いし、沸騰した湯でさっとゆでる。流水で冷やし、よく絞る。4cm程度に切る。
- ③ボウルにあさりと煮汁少量、①、②を入れる。かつお節、醤油、ごま油を入れ、混ぜ合わせる。
- ④お皿に盛り、完成。

かぼちゃのオレンジ煮

- 材料(2人分)

かぼちゃ	100g
レーズン	6g
オレンジジュース	60g
砂糖	大さじ1

•作り方

- ①かぼちゃのワタをとり、一口大に切る。
濡らしたキッチンペーパーで包み、上からラップで包む。
- ②①を耐熱容器に入れ、約5分レンジで温める。
- ③鍋にオレンジジュースと砂糖を入れ火にかける。
砂糖が溶けたら②とレーズンを入れ軽く煮詰める。
- ④煮詰まって来たらお皿に盛り、完成。



煮て余ったオレンジジュースはヨーグルトなどにかけても美味しく食べられるのでおすすめです。

逃げないビタミンスープ

- 材料(2人分)

ブロッコリー 60g

じゃがいも 60g

コンソメ顆粒 4g

塩 0.2g

水 240ml

パセリ 少々

•作り方

- ①ブロッコリーを水洗いし、ひと房ずつ切り分ける。
- ②じゃがいもの皮をむき芽を取り、一口大に切る。
- ③鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら①、②を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ④味付けにコンソメ顆粒、塩を入れて味を整える。
- ⑤お椀に盛り、パセリを乗せて完成。

ビタミンたっぷりアセロラゼリー

- 材料(2人分)

アセロラジュース	150g
	はちみつ
水	20g
	ゼラチン
ナタデココ	30g

作り方

- ①アセロラジュースにはちみつを入れ溶けるまでよくかき混ぜる
- ②耐熱容器に水とゼラチンを入れてレンジで1分温める。
- ③容器に①と②、ナタデココを入れて冷蔵庫でよく冷やす。