

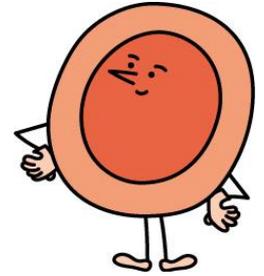
『貧血がある方のお食事』

2017年9月27日(水)12:00～14:00

第202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)

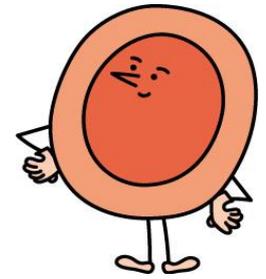
立ちくらみ 息切れしやすい

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)



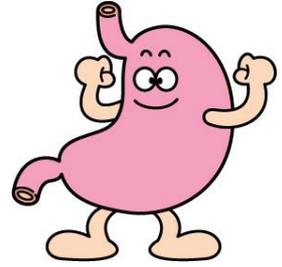
胃切除後

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



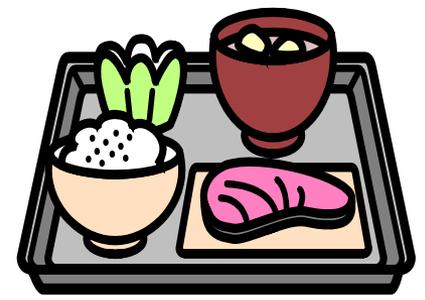
ビタミンB₁₂欠乏性貧血

- 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

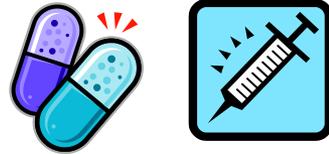


食事療法

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・たんぱく質を十分とりましょう

2. 鉄分の豊富な食品をとり入れましょう

3. 鉄分とビタミンCを同時にとりましょう



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



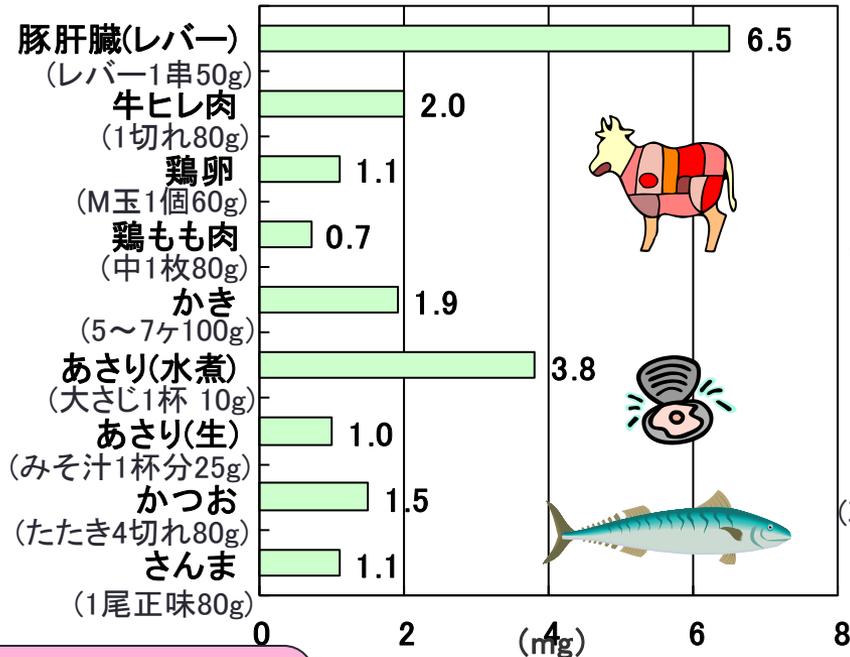
資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(7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)

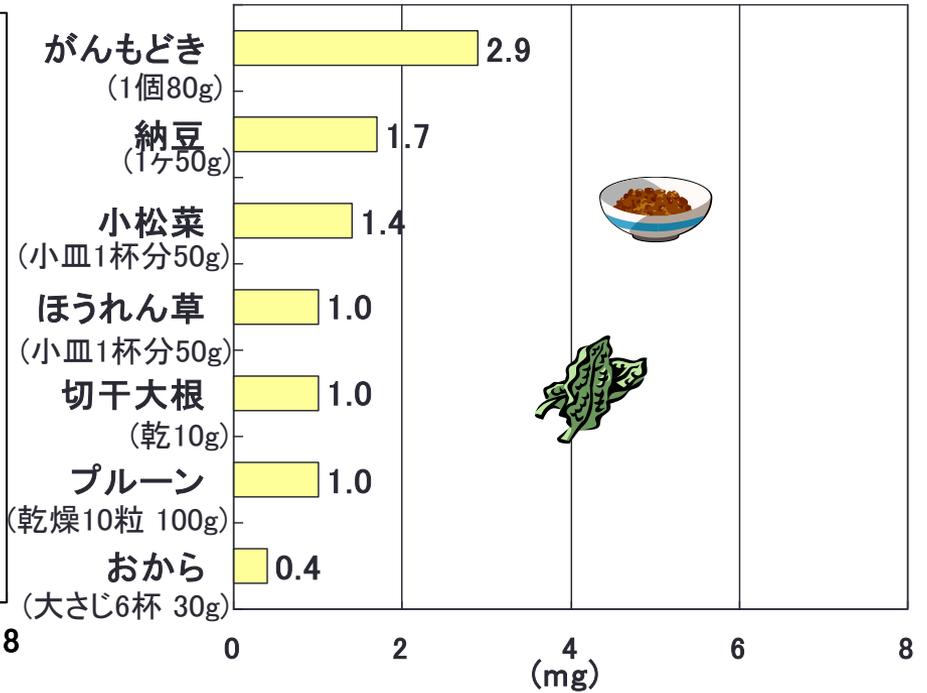
1回使用量当たりの鉄含有量



☆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

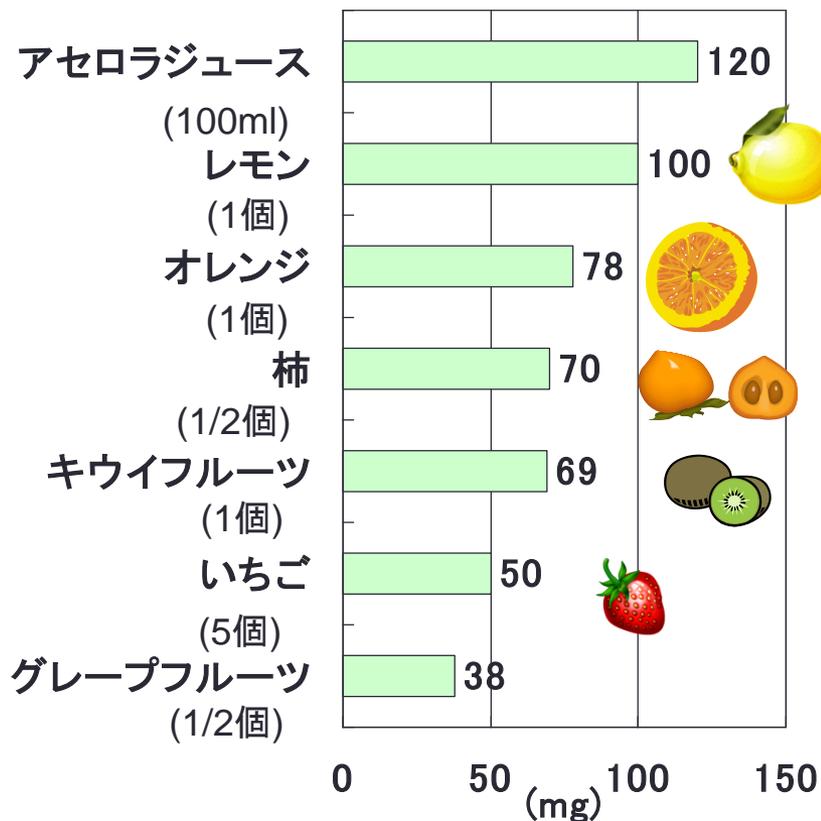
鉄の推奨量
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

(7訂日本食品標準成分表参照)

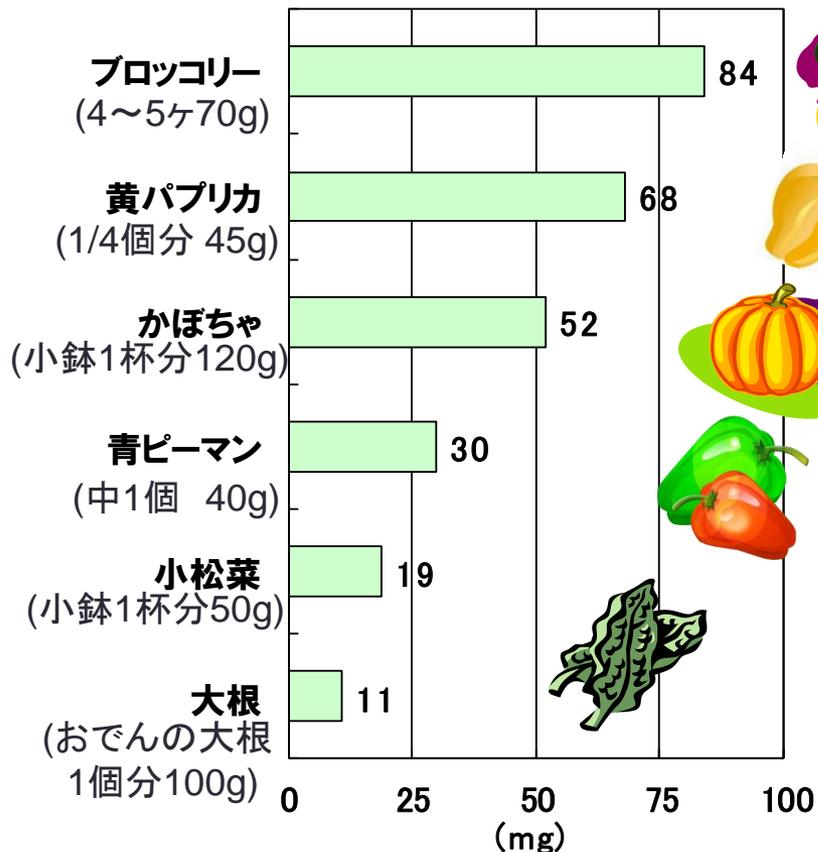
♪ 果物類

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

- あさりトマトの圧力鍋簡単シチュー
(290kcal たんぱく質9.8g 鉄10.4mg Vit.C 36mg 食塩相当量1.6g)
水煮缶使用で手軽に鉄分を！
圧力鍋使用で簡単に時短調理が可能
- さんま入り手作り焼きがんも
(165kcal たんぱく質8.9g 鉄2.0mg Vit.C 17mg 食塩相当量1.1g)
豊富なたんぱく質が赤血球の材料に
旬の秋刀魚をさっぱり梅おろしで♪
- パセリの白胡麻和え
(58kcal たんぱく質2.2g 鉄1.3mg Vit.C 17mg 食塩相当量0.5g)
鉄分もビタミンCも豊富なパセリ
乾煎りすると苦味が少なく食べられる！
- さつまいもとプルーンのレモン煮
(104kcal たんぱく質0.8g 鉄0.4mg Vit.C 13mg 食塩相当量0.0g)
鉄分豊富なプルーンをレモン煮で！
さつまいものビタミンCで鉄の吸収UP

栄養量(7訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー602kcal たんぱく質21.2g 鉄14.1mg Vit.C 80mg 食塩相当量3.0g

★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。)

貧血の方の為の鉄&ビタミンC強化メニュー

さつまいもと
プルーンのレモン煮

さんま入り
手作り焼きがんも

パセリの白胡麻和え



あさりトマトの圧力鍋簡単シチュー

あさりトマトの圧力鍋簡単シチュー

• 材料(2人分)

精白米 80g

押麦 20g

あさり水煮 50g

トマト缶詰 60g

玉ねぎ 40g

黄パプリカ 30g

じゃがいも 40g

人参 20g

サラダ油 小さじ1

小麦粉 小さじ4

水 1.5カップ

コンソメ顆粒 小さじ1弱

カレー粉 小さじ1/2

ウスターソース 小さじ1/2

(中濃も可)

ケチャップ 大さじ1強

醤油 小さじ1/3

塩 一つまみ

•作り方

- ①精白米は洗い、炊飯器に精白米、押麦を入れて通常炊飯する。
- ②玉ねぎはくし切り、黄パプリカ、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。
- ③圧力鍋に油をひき、②、水を切ったあさり水煮を炒める。
- ④③に火が通ったら小麦粉を振りいれ軽く炒める。
- ⑤④にトマト缶詰、水、コンソメ顆粒、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、醤油、塩で味付けをする。
- ⑥④にふたをきっちり閉め、10分煮る。
- ⑦⑤を冷却後ふたを開け、お皿に①と⑤を盛って完成。

さんま入り手作り焼きがんも

• 材料(2人分)

さんま (酒)	40g 適量)	油	小さじ1
木綿豆腐	100g	小松菜	40g
枝豆	10g	大根	60g
卵	20g	ポン酢	小さじ1
人参	10g	梅干し	6g
おろし生姜	4g	大葉	1枚
片栗粉	大さじ1		

•作り方

- ①秋刀魚は刺身用にさばき、酒をふる。10分ほど置く。
- ②キッチンペーパーで①の水分を拭き取り、細かく包丁でたたく。
- ③枝豆は茹でて殻をむき、卵は溶いておく。人参は5mm角に切る。
- ④ビニール袋に②、③、木綿豆腐、おろし生姜、片栗粉を入れよく練る。
- ⑤④のビニールの角を切り落とし、絞り袋のようにする。
- ⑥フライパンに油をひき、⑤を絞り両面がこんがりするまで焼く。
- ⑦小松菜はゆでて水気を絞っておく。
- ⑧大根は皮をむいておろしておく。
- ⑨梅干は種を取ってたたき、大葉は千切りにする。
- ⑩お皿に⑥、⑦、⑧を盛る。
- ⑪小皿に⑨とポン酢を混ぜ合わせ、お好みの量を⑩にかけ完成。

パセリの白胡麻和え

- 材料(2人分)

パセリ 20g

レタス 60g

ロースハム 1枚

白すり胡麻 小さじ2

マヨネーズ 大さじ1/2

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1/2強

白炒り胡麻 小さじ1

•作り方

- ①パセリとレタスは水で洗う。パセリは葉を枝から外しフライパンで1分ほど乾煎りする。
- ②鍋に湯を沸かし、①とレタスを茹で、茹で上がったらずルに移し冷水にさらして冷やす。冷えたら水気を絞る。
- ③②のレタスはパセリと同じ程度の長さで1cm幅に切る。
- ④ロースハムは半分に切り、1cm幅での細切りにする。
- ⑤ボウルに白すり胡麻、マヨネーズ、砂糖、醤油を入れて混ぜる。
- ⑥③、④を⑤のボウルに入れ、和える。
- ⑦⑥をお皿に盛り、白炒り胡麻をふりかけて完成。

さつまいもとプルーンのレモン煮

- 材料(2人分)

さつまいも 60g

乾燥プルーン 30g
(4~6粒)

薄切りレモン 10g
(4枚程度)

水 1カップ

砂糖 大さじ2弱

レモン果汁 小さじ1強

•作り方

- ①さつまいもは5mmの輪切りにする。レモンは1mmの薄切りにする。
- ②プルーンは水で戻しておく。
- ③鍋に水、砂糖、レモン果汁、①を入れ火にかける。
- ④③のさつまいもに火が通ったら②を入れて3分ほど煮る。
- ⑤④を器に盛り完成。