

# 『貧血がある方のお食事』

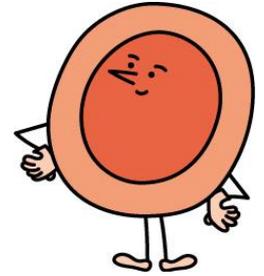
---

2019年2月13日(水)12:00~14:00

第230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)

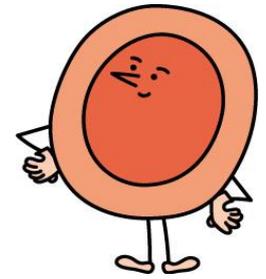
立ちくらみ 息切れしやすい

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)

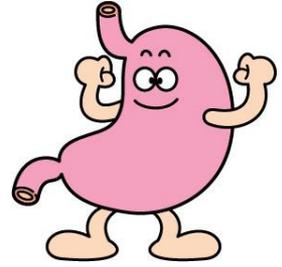
## 胃切除後

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



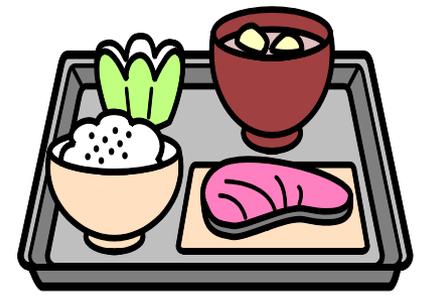
## ビタミンB<sub>12</sub>欠乏性貧血

- 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

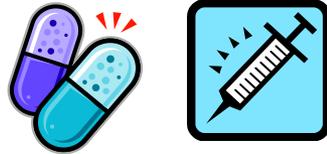


## 食事療法

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



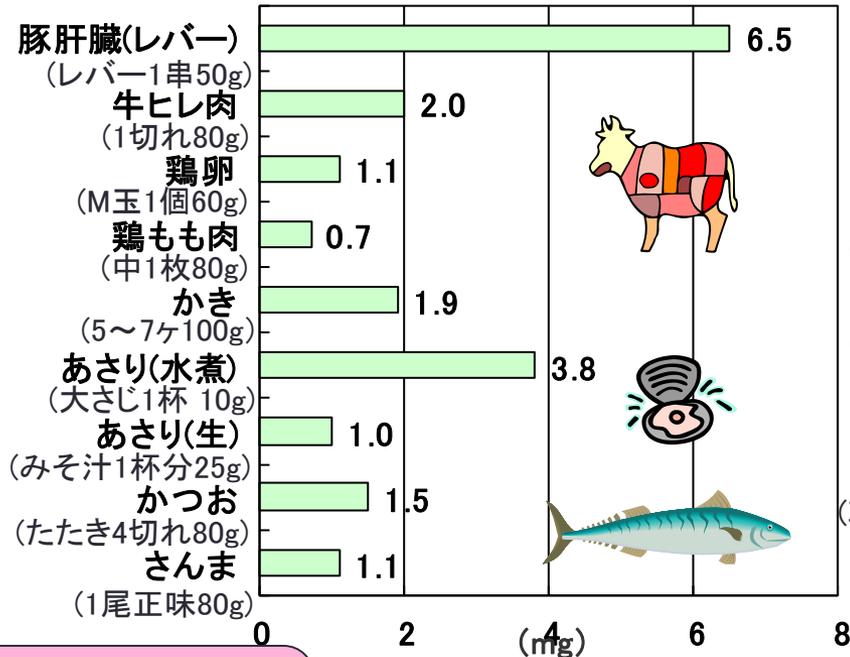
# 資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(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)

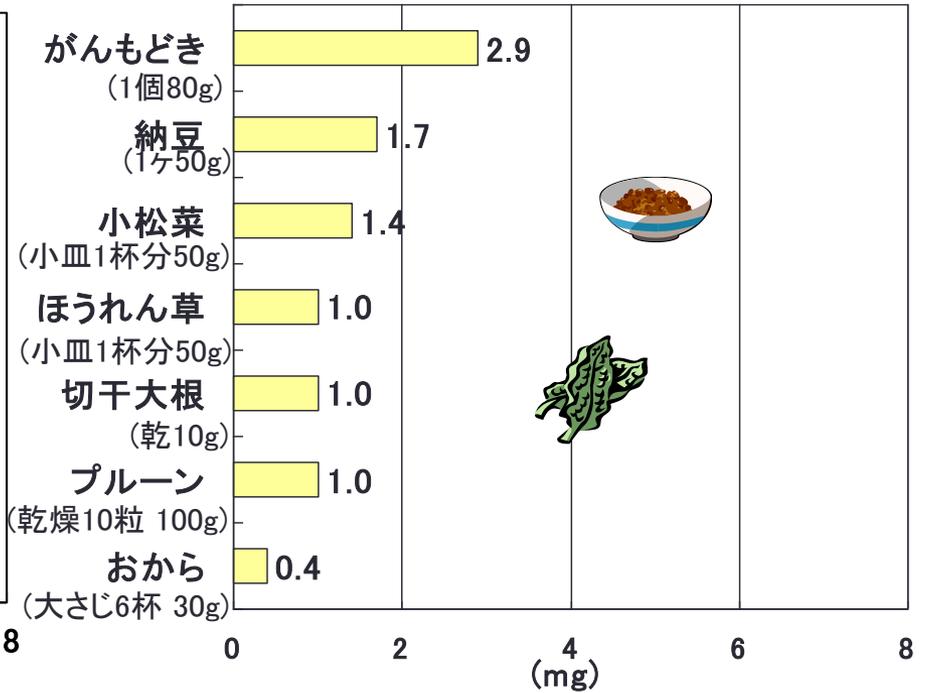
1回使用量当たりの鉄含有量



## ☆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

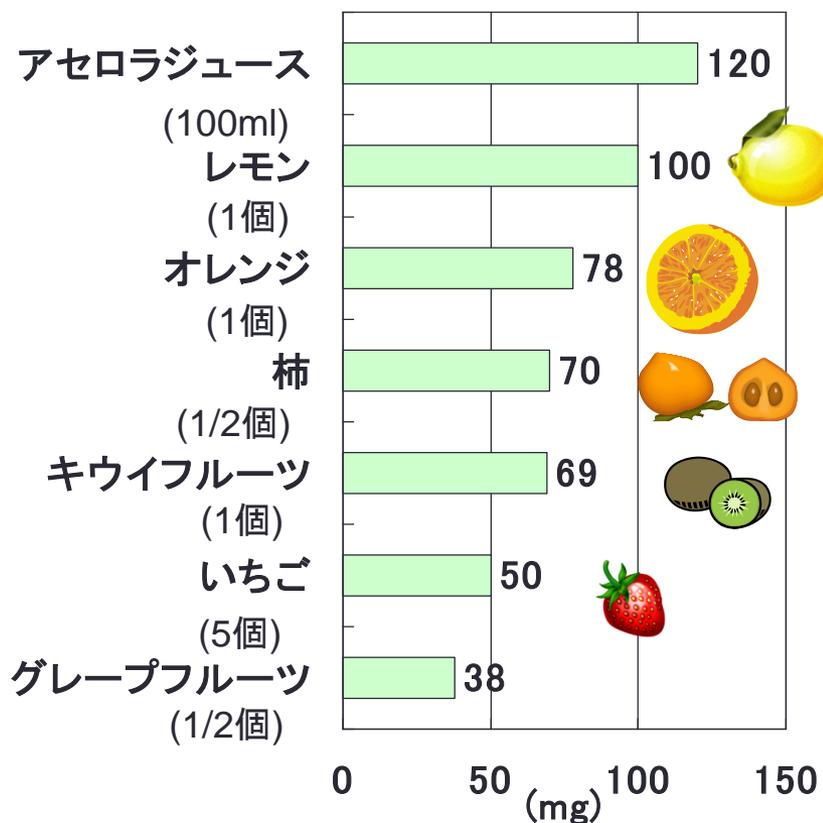
鉄の推奨量  
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg  
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

# 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)

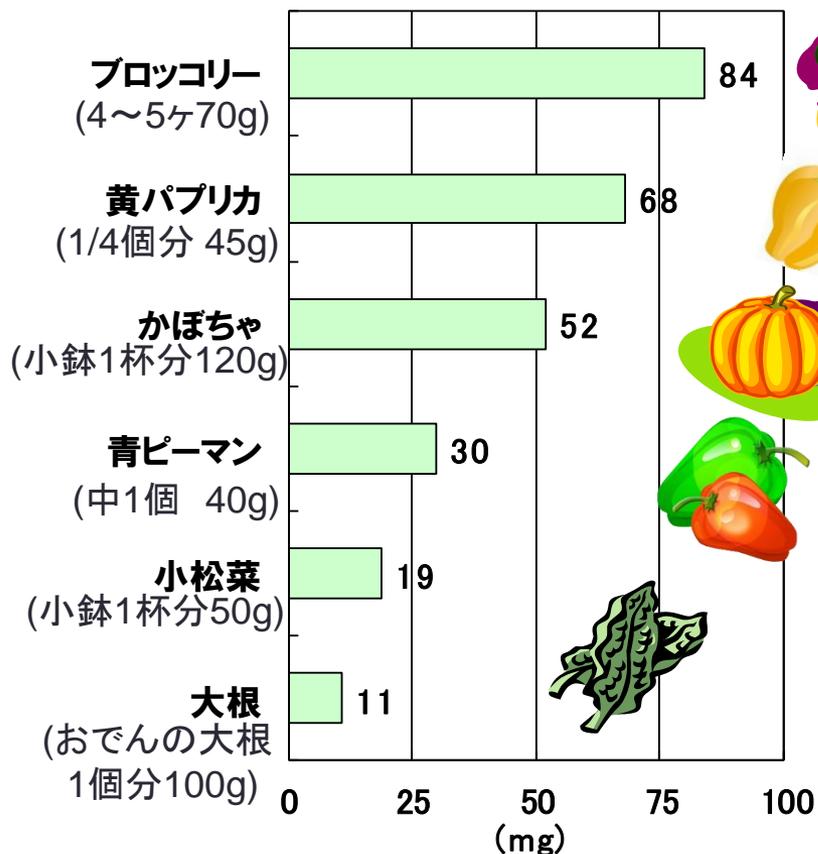
## ♪ 果物類

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

## • レバーのしっとりそぼろ

(234kcal たんぱく質6.8g 鉄2.6mg Vit.C 7mg 食塩相当量0.4g)

ひき肉をレバーに変え鉄分豊富な一品に牛乳と焼き肉のたれで臭みを軽減！

## • さばの旨み柳川風

(183kcal たんぱく質12.9g 鉄1.1mg Vit.C 11mg 食塩相当量1.1g)

鉄&たんぱく質が豊富な魚料理煮込んでとじるだけの温まる一品です

## • りんごとパプリカの甘酢サラダ

(18kcal たんぱく質0.2g 鉄0.1mg Vit.C 31mg 食塩相当量0.4g)

使用するパプリカにはビタミンCが豊富！りんごのさわやかな酸味がサラダに◎

## • かぶとあさりのミルクスープ

(85kcal たんぱく質5.5g 鉄5.5mg Vit.C 21mg 食塩相当量1.0g)

冬に旬なビタミンCたっぷりのかぶを使用ビタミンCが鉄の吸収をアップしてくれる♪

## • たっぷりビタミンCの レモンクリーム

(133kcal たんぱく質1.6g 鉄0.4mg Vit.C 3mg 食塩相当量0.1g)

材料を混ぜて加熱するだけの簡単調理高カロリーで術後の間食にもおすすめ♪

栄養量(7訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー653kcal たんぱく質27.0g 鉄9.7mg Vit.C 71mg 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、鉄の推奨量の約110%をこの食事で摂る事ができます。)

# 貧血改善メニュー

さばの旨み柳川風



りんごとパプリカの  
甘酢サラダ



たっぷりビタミンCの  
レモンクリーム



かぶとあさりのミルクスープ



レバーのしっとりそぼろ



# 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。



# レバーのしっとりそぼろ

- 材料(1合分:3人前)

精白米

1合

( 豚レバー  
牛乳  
小松菜  
塩

45g

2/3カップ

30g

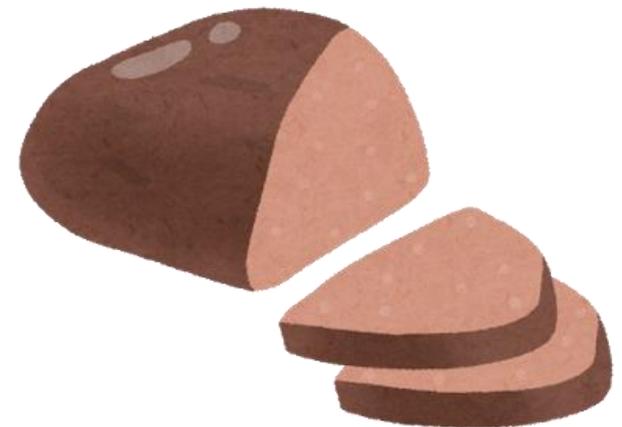
ひとつまみ

ごま油

焼肉のたれ

小さじ2

大さじ1



## •作り方

- ① 精白米は通常炊飯する。
- ② 豚レバーは流水でよく洗う。容器に豚レバーと牛乳を入れ、30分ほど漬け込む。その後レバーをよく洗う。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②をさっと茹でる。(10秒程度)  
その後鍋から取り出し、水気を切る。  
フードプロセッサーで細かくそぼろ状にする。
- ④ 小松菜はみじん切りにし、ボウル等で塩もみをする。  
5分程度おき、水気をよく絞る。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、③と④、焼肉のたれを入れ炒める。
- ⑥ 茶碗にご飯を盛り、⑤を乗せて完成。

# さばの旨み柳川風

## • 作り方

さば水煮 80g

さば水煮缶の汁  
大さじ2

長ねぎ 40g

ごぼう 20g

豆苗 30g

サラダ油 小さじ1

A	かつお出汁	1/2カップ
	砂糖	小さじ2
	醤油	小さじ2
	みりん	小さじ2
	卵	1個
	みつば	適量



## •作り方

- ① 長ねぎは1cmの厚さで斜めに切る。  
ごぼうは皮をむき、ささがきにする。  
豆苗は根を切り落とし、ごぼうと同様の長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を入れ炒める。  
火が通ったら、さば水煮、水煮の汁、Aを入れ弱火にかける。
- ③ ②がふつつつとしてきたら蓋をし、5分程度煮る。
- ④ 卵を溶き、③に回し入れる。  
卵がお好みの硬さに固まったら火を止め、器に盛る。
- ⑤ みつばを散らして完成。



# りんごとパプリカの甘酢サラダ

## • 材料(2人分)

パプリカ赤	20g	A	寿司酢	小さじ2
パプリカ黄	20g		こしょう	少々(一振り)
白菜	30g			
塩	ひとつまみ	白炒りごま	適量	
りんご	30g			

## • 作り方

① パプリカ赤・黄はへたと種を取り、3cmの長さで5mm幅の細切りにする。鍋に湯を沸かし、さっと茹で、冷水で冷やす。白菜もパプリカと同様に切り、ボウル等で塩もみをする。5分後、水気をよく絞る。りんごは皮をむき、5mmの幅でいちょう切りにする。



② ①を混ぜ合わせ、器に盛る。

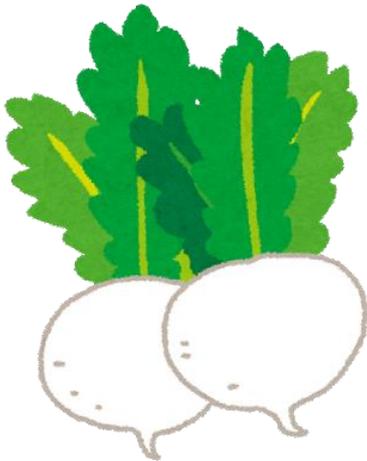
③ ボウルにAを入れ混ぜる。②にかけ、白炒りごまを散らし完成。



# かぶとあさりのミルクスープ

## ・材料(2人分)

あさり水煮	10粒程度
かぶ	30g
かぶの葉	20g
人参	10g



A	水	80g
	牛乳	1カップ
	コンソメ顆粒	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々 (一振り)

粉パセリ

適量

## •作り方

- ① かぶは皮をむき、1cm角に切る。  
かぶの葉は3cmの長さに切る。  
人参は皮をむき、1cm角に切る。



- ② 鍋に分量の水を入れ、①のかぶと人参を入れ火にかける。
- ③ 火が通ったらかぶの葉、あさり水煮を入れる。  
かぶの葉がしんなりしてきたら、牛乳を入れる。
- ④ ③がふつふつとしてきたら火を止め、Aを入れ味付けをする。
- ⑤ お椀に④を盛り、粉パセリを散らして完成。

あさりの塩分が強い為  
味付けは適宜調整  
してください。

# たっぷりビタミンCのレモンクリーム

## • 材料(2人分)

卵	1/3個	バター	10g
砂糖	大さじ1.5		
レモン果汁	大さじ1	ビスケット	お好み量

## • 作り方

- ① 卵をよく溶いておく。(濾すと滑らかな仕上がりに♪)
- ② ボウルに①、砂糖、レモン果汁を入れよく混ぜる。
- ③ フライパンに②を入れ、弱火にかける。  
木べらで焦げないように1分ほどよく混ぜる。
- ④ ③がとろっとしてきたらバターを入れ1分ほど混ぜる。  
バターが溶けたら容器に移し、粗熱を取る。
- ⑤ ④をビスケットなどお好みのものに乗せ、完成。

