

(5) 貧血

低栄養によるHbの減少や、多量の出血、疾病による貧血が一般的に考えられる。

- ① 対応：●適正な食事量を確保する。
- バランスのとれた食事ができるように工夫する。
 - 造血作用に関係する鉄、たんぱく質を補給する。
 - 鉄の吸収をよくするビタミンC、動物性たんぱく質、酸味の強い食品を食べる。
 - 鉄は症状に応じて摂取する。
- 鉄を多く含む食品・・・レバー、肉、魚
- ビタミンCを多く含む食品・・・野菜、芋、果物
- 酸味の強い食品・・・かんきつ類、酢の物、梅干
- ② 予防のための食生活ポイント
- 全体的に食事摂取量が少なく、種々な栄養素が不足するので、適量を食べられるようにする。
 - 鉄の補給だけでは不十分で、全体的にバランスのとれた食事が必要であることを理解させる。
 - 唾液の出を良くして鉄の吸収をあげるため、楽しく、ゆっくり、十分によく噛んで食べるようする。
 - 鉄剤の服用により貧血症状が改善しても、貯蔵鉄などの改善は遅れるので、2～3カ月は服用を続け、勝手に中止しないようにする。
 - 胃切除者、萎縮性胃炎のある人等は、ビタミンB12や葉酸(野菜類)を食べるように努める。
 - 加工食品やインスタント食品は控える。
加工食品に含まれるリン酸塩は、鉄の吸収を悪くする。
 - 腸での吸収の良い「ヘム鉄」を多く含む食品を食べる。
 - ・「ヘム鉄」を多く含む食品（腸での吸収率：15～25%）
赤身の肉（レバー、もも肉等）、うなぎ
赤身の魚（かつお、まぐろ等）
 - ・「非ヘム鉄」を多く含む食品（腸での吸収率：2～5%）
ひじき、しじみ、あさり、大豆・大豆製品
ほうれん草、小松菜等
- ※非ヘム鉄は、動物性たんぱく質、ビタミンCと一緒に食べると吸収が良くなる。

貧血対策

質 問	C	B	A
好き嫌いが	多い	少しある	あまりない
食事を抜くことが	多い	時々	あまりない
食事の量は	少ない	少ないほう	普通
主食をとらないことが	多い	時々	あまりない
おやつ・菓子などを食事代わりに	よくする	たまにする	あまりない
肉 頻度	あまり食べない	時々	毎日食べる
肉 量	・多い ・食べない	少し	普通
魚 頻度	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる
魚 量	少ない	多い	1日1切れ程度
卵は	あまり食べない	時々	毎日食べる
豆腐や納豆	あまり食べない	時々	毎日食べる
牛乳・チーズ・ヨーグルト	あまり食べない	たまに食べる	毎日
油のとり方	・ほとんど摂らない ・多い	たまに食べる	毎日
野菜のとり方、1日の頻度	0～1食	2食	毎食
1回あたりの量	少し	少なめ	普通
果物 頻度	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる
果物 1日の総量	多い	少ない	中りんごなら1個程度
芋	あまり食べない	たまに	よく食べる
海藻のとり方について	あまり食べない	たまに	毎日または1日おき
お茶の飲みすぎ	いつも	たまに	あまりない
酒を	毎日飲んでいる	時々	ほとんど飲まない
主食を食べないで酒を飲むことが	よくある	時々	あまりない
ストレスを感じる事が	多い	少し多い	あまりない
食後すぐ動くことが	多い	たまに	あまりない
胃下垂と言われたことが	ある	わからない	ない
疲れやすさ	とても	すこし	あまり
体格	・とても太りすぎ ・とてもやせすぎ	・太りすぎ ・やせすぎ	普通
サプリメントに頼ることが	多い	たまに	・あまりない ・やむを得ず利用

(参考資料 水戸市保健センター)

③ 献立例

せりとうなぎの卵とし丼

主食



材料 2人分

せり	1/4束	
うなぎ蒲焼(市販)	100g	
A	だし	25ml
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
卵	2個	
ご飯	240g	

作り方

- ①せりは3cmに切る。茎の固いところは茹でる。うなぎ蒲焼を縦半分にし、1cm幅に切る。
- ②フライパンか平鍋にAを入れ、中火にかける。①を入れフタをする。
- ③せりがしんなりしたら、溶いた卵を回し入れる。フタをし、卵が半熟になったら、ご飯を入れたどんぶりに盛り付ける。

1人分

エネルギー	452kcal
たんぱく質	21.6g
塩分	2.2g

チンゲン菜のシュウマイ

主菜



材料 2人分

豚挽き肉	80g	
干しえび	大さじ1/2	
ぬるま湯	大さじ2	
玉ねぎ	1/4個	
片栗粉	大さじ1/2	
生姜みじん切り	小さじ1/2	
ちんげん菜	1株	
塩	少々	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2

作り方

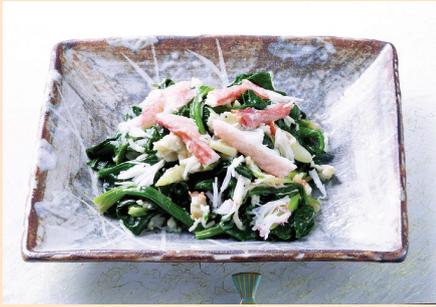
- ①干しえびはぬるま湯に約15分つけ戻し、戻し汁もとっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、塩をふって5分おき、水気を絞っておく。
- ③挽き肉にAを加え、玉ねぎに片栗粉をまぶし加える。
- ④③に生姜・干しえび・戻し汁を加えてよく練る。
- ⑤ちんげん菜はさっと塩ゆでし、④を10等分して一つずつ巻き、ごま油を塗ったせいろで5~6分蒸す。

1人分

エネルギー	123kcal
たんぱく質	8.8g
塩分	1.1g

ほうれん草のクリーム炒め

主菜



材料 2人分

ほうれん草(塩)	1/2束
長ねぎ	1/4本
カニの身	50g
バター	10g
洋風だしの素	小さじ1/2
生クリーム	50ml
塩、こしょう	少々

作り方

- ①ほうれん草は茹でて、アクを抜き水気を絞っておく。
- ②ほうれん草は3~4cm程度、長ねぎは薄切りにする。
- ③カニの身はほぐしておく。
- ④②をバターで軽く炒め、③と生クリーム・だしを加えて、煮立たせる。
- ⑤塩・胡椒で味を調える。

1人分

エネルギー	181kcal
たんぱく質	6.3g
塩分	0.8g

ほうれん草のクッキー

間食



材料 30~40枚分

ほうれん草	100g
バター	100g
砂糖	60g
卵黄	2個分
小麦粉	150g
ごま	適量

作り方

- ①茹でたほうれん草をすりつぶす。
 - ②バター(室温でもどす)と砂糖を混ぜ、卵黄を1個ずつ加えて混ぜる。
 - ③②に①を加えて混ぜ、小麦粉を加えてざっくり混ぜる。
 - ④うすくのばしてごまをふり、約180度で12~18分焼く。
- ※冷凍したほうれん草をおろし金でおろしてもOK!

1人分

エネルギー	251kcal
たんぱく質	3.4g
塩分	0.3g