

在宅の栄養管理

貧血

1. 貧血は鉄不足だけではない！

鉄不足以外にもビタミンB₁₂・葉酸の不足も原因に
⇒血液を造るには鉄だけでなく、ビタミンB₁₂や葉酸も重要な働きをしている

※胃の全摘出はビタミンB₁₂欠乏になりやすいため経過観察が必要です。
食欲不振でたんぱく質を含む食品の摂取量の減少も貧血の原因になる

<1日の推奨量（成人：20～64歳）> 1)

男性：7.5mg 女性：6.5mg(月経あり)：10.5mg/50～64歳：11.0mg

鉄	レバー	カキ	あさり	卵黄	小松菜	きくらげ
ビタミンB₁₂	イワシ	貝類	葉酸		枝豆	ブロッコリー

2. 食べ合わせに気をつける

鉄の吸収を良くする食品は積極的に食事に取り入れ、
吸収を妨げる食品は調理法や食べ方を工夫する

○ 吸収を良くする食品

たんぱく質



ビタミンC



✕ 吸収を妨げる食品

タンニン



△ 食べ方に気をつけたい食品

食物繊維



3. 食べる順番に気をつける

食物繊維を最初に食べると、鉄の吸収を妨げてしまうので、
おかずからゆっくりよく噛んで食べる



検査数値に注目！！

Hb(ヘモグロビン)	男性は13g/dl未満、女性は12g/dl未満で貧血と診断 BMI・Alb・Hbが低値 ⇒エネルギー・たんぱく質・鉄不足の疑い
Ht(ヘマトクリット)	血液中の赤血球が占める割合を示す 基準値：男性40～50%、女性34～45%
MCV	80fl未満 ⇒鉄不足の疑い 81～100fl ⇒溶血性貧血・腎性貧血の疑い 100fl以上 ⇒葉酸またはビタミンB ₁₂ 不足の疑い
フェリチン	12 ng/ml未満⇒鉄不足の疑い

豚肉と厚揚げの辛みそ炒め

【材料（2人分）】

・厚揚げ	: 1枚	A	・みそ	: 小さじ2
・豚肉（薄切り）	: 100g		・しょうゆ	: 小さじ2
・小松菜	: 1/2束		・酒	: 小さじ2
・赤ピーマン	: 1/2個		・砂糖	: 小さじ1
・生姜	: 1かけ	B	・片栗粉	: 小さじ1
・赤唐辛子	: 1本		・水	: 大さじ1
・ごま油	: 大さじ1/2			

【作り方】

- 厚揚げは一口大、豚肉は食べやすい大きさに切る。
小松菜は5cm幅、赤ピーマンは乱切り、生姜はみじん切り、赤唐辛子は種を取り、2mmの輪切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、中火で生姜と赤唐辛子を炒め、香りが出てきたら豚肉を加える。
- 豚肉の色が変わったら、赤ピーマン、厚揚げ、小松菜の順に加え、さらに炒める。
- 具材に火が通ったら、Aを全体にまわしかけ、Bでとろみをつける。

1人あたり			
エネルギー	269kcal	塩分	1.7g
鉄	5.0mg		



貧血

栄養指導の実際

偏った食事で鉄不足な例（80代女性）

既往歴：貧血

身体所見：身長148cm、体重：35.5kg、BMI：16.2、
Alb3.2、Hb7.6、フェリチン11、Ht24、
MCV72、MCH22.0、MCHC30.7

主訴

朝：ごはん、厚焼き玉子（1切れ）、ポテトサラダ、ヨーグルト
昼：ごはん、味付け海苔、肉じゃが（小鉢1皿）
夜：ごはん、大根の煮物、トマト、ほうれん草の和え物
・息子が食事を作るが、炭水化物が多い。
・マグロの刺身は好きで食べたい。

アセスメント

炭水化物が多い。るい瘦も貧血の原因と考えられる。
たんぱく質・鉄・ビタミンB₁₂・葉酸が不足し、貧血の原因に。
MCV、フェリチンが低値であることから鉄欠乏の可能性あり。

アドバイス

- ①たんぱく質（肉、魚、大豆、大豆製品）を増やしましょう
・煮物に鶏肉を入れる、和え物は白和えにするなど、たんぱく質を加える。
・マグロの赤身は鉄分が含まれているので積極的に食卓に並べる。
- ②葉酸やビタミンB₁₂も一緒に摂りましょう。
・鉄、葉酸、ビタミンB₁₂が含まれたヨーグルトなども市販されているため、必要に応じて活用する。
- ③野菜を食べましょう
・野菜に含まれているビタミンCは鉄の吸収をUP。
ただし、野菜に含まれる食物繊維は、鉄の吸収を阻害するため、たんぱく質を先に食べると◎。



薬剤の作用²⁾

経口鉄剤

経口鉄剤の副作用は悪心・嘔吐、腹痛、腹部不快感、下痢、便秘などの胃腸障害が主である。症状が強い時には食直後や就寝前の投与あるいは胃薬の併用を行う。便の色が黒くなる。

便が黒くなったら・・・



これは、**吸収しきれなかった鉄が酸化して黒くなり**、便と一緒に排出されることが原因です。

特に心配はありませんが、**気になる方は医師や薬剤師にご相談を！**



鉄分サプリメントの過剰摂取に注意！

摂りすぎた鉄分は肝臓に蓄積され、肝臓に負担をかけてしまいます。用法用量を守って正しく使いましょう。

管理栄養士おすすめ商品

サンラネット サヤカ[®]鉄ゼリー

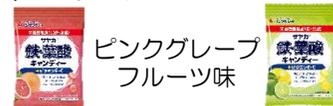
- ・1日2個が目安
 - ・冷やして食べると更に美味しい寒天ゼリー
 - ・たんぱく質とカリウムが少ないため
- 腎性貧血**の方にもオススメ



りんご味 蜂蜜レモン味 ぶどう味
2個（60g）で鉄 6.4mg

サンラネット サヤカ[®]鉄・葉酸キャンディー

- ・鉄特有の味が少ないキャンディー
- ・3粒で1日に必要な鉄分と200μgの葉酸を補える



ピンクグレープフルーツ味 レモンライム味
3粒で鉄 9.3mg、葉酸 200μg

<資料> 1)日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）
2)今日の治療薬（2021年版）（南江堂）