

2011.6.17



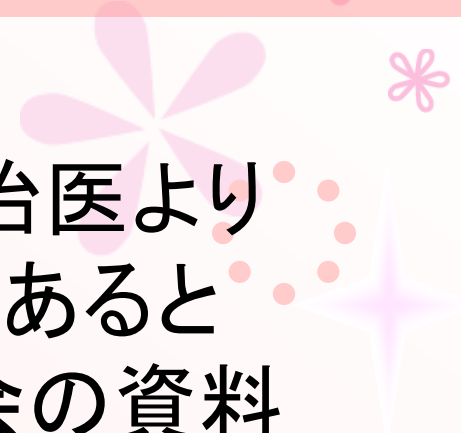
鉄制限のススメ

栄養部

野井 香梨

はじめに



- この資料は肝疾患において、主治医より食事中の鉄分を制限する必要があると指摘された方を対象とした勉強会の資料です。
 - 食事療法は個人によって内容や程度が異なりますので、主治医や担当の管理栄養士にご相談ください。
- 

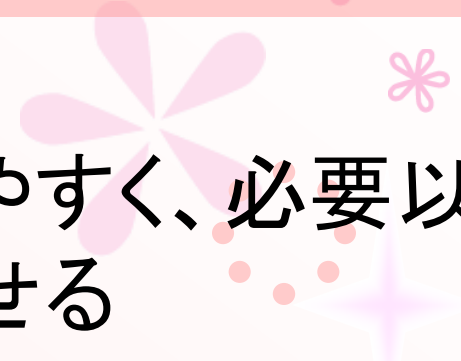
肝疾患の食事療法



- ◎適正なエネルギー量とバランスの良い食事
 - ◎規則正しい食習慣
 - ◎鉄は控えめに
(1日の鉄摂取量は6mgを目安に)
- 

鉄分を控えるのはなぜ？



- C型肝炎では肝臓に鉄が溜まりやすく、必要以上に溜まった鉄は病気を悪化させる
 - 鉄制限食は鉄分をなくすのではなく、日常の食事のなかで減らすことが重要
- 

鉄分の多い食品

- 食物中に含まれる鉄には、
- 『**吸収されやすい鉄**』と『**吸収されにくい鉄**』の2種類があります。



吸収されやすい鉄(ヘム鉄)
動物性食品に含まれる
*ただし、卵・乳製品にはヘム鉄は含まれません



吸収されにくい鉄(非ヘム鉄)
主に植物性食品に含まれる

ただし・・・

* 植物性食品に含まれる鉄は、**吸収されにくい**うえ、不足しがちな**食物繊維**や**ビタミン**を豊富に含む食品でもありますので、強い制限はしないようにしましょう。

各食品群の鉄含有量の傾向

乳・乳製品	鉄量は少ない。	
卵	卵黄に鉄分が多く、卵白に少ない。	
魚	赤身度が強くなるほどに鉄分は多くなる。内臓には鉄分が多い。小魚・貝類は内臓を一緒に食べるので鉄分は多くなる。	
肉	赤身度が強くなるほどに鉄量は多くなる。内臓には鉄分が多い。	
豆	全体的に鉄量は多い。(豆加工品も)	
野菜	淡色・黄赤色野菜の鉄量は少ない。青菜類は多い。	
穀類	小麦のほうが米より鉄量は多い。	



さあ、
お食事にしましょう！

・・・となったら、



主食：エネルギーの供給源
★ごはん、パン、
めんなどの穀物



主菜：たんぱく質、脂肪の
供給源
★魚や肉・卵・大豆などを
使った料理



副菜：主食と主菜に不足する
ビタミン・ミネラルの供給源
★野菜などを使った料理

主食



ごはん



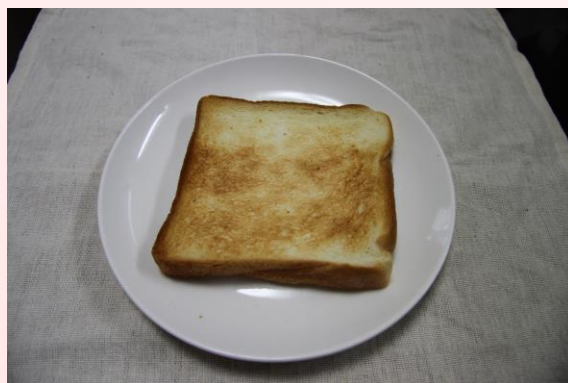
ざるそば



ざるうどん



そうめん



食パン

主菜



ゆで卵



鶏から揚げ



焼鳥(ねぎま)



白身魚フライ



コロッケ



カレイ煮付け



餃子



メンチカツ



さば煮付け



酢豚



冷奴

副菜



ひじき煮



肉じゃが



かぼちゃ煮



きんぴら



なす煮浸し



きゅうりとわかめ酢の物



味噌汁



ほうれん草浸し



サラダ



卵の花炒り煮



外食と惣菜で済ませた ある日の食事内容

トースト

ツナ入り
サラダ

お好み焼き
(イカ)

酢の物(きゅう
り、わかめ)

メンチカ
ツ

ひじき

ゆで卵

コーヒー

ごはん

漬物

ごはん

味噌汁
(豆腐、ねぎ)

夕 : 8.5mg

昼 : 2.3mg

朝 : 2.0mg

計 : 12.8mg

鉄分は...

鉄分を制限すると……

ツナ抜き



朝 : 1.4mg

昼 : 2.3mg

計 : 6.0mg

きんぴら



白身魚フライ
& エビフライ



豆腐なし

夕 : 2.3mg

お好み焼き



お好み焼き

← 多い ————— 少ない →			
豚モダン焼き 2.4mg	えび玉 2.3mg	イカ玉 2.2mg	豚玉 2.1mg



お寿司屋さんにいったら 何を選びますか？



まぐろ



帆立貝柱



甘えび



いか



ひらめ



あなご



たまご



さば



たい



あじ



えび



たこ



はまち



あかがい



鉄火巻

鉄を減らす工夫

- 鉄分の吸収率を上げる食べ合わせをしない
 - ◆ 肉との同時摂取は控える(肉類+青菜類など)
 - ◆ ビタミンCを同時に取らない(レモン汁など)
 - ◆ 果物を同時に取らない
- 鍋、フライパンなどで鉄製の調理器具を使用しない
- タンニンを多く含むお茶(緑茶・コーヒー・紅茶)を食事中、食後にしっかり飲む
- 健康食品・健康補助食品・サプリメントに注意

~~肉類~~

~~ビタミンC~~

~~有機酸~~

鉄制限をしつつ、バランスの良い食事を

〈朝・昼・夕の食事でしっかりと〉



主食：エネルギーの供給源
★ごはん、パン、
めんなどの穀物

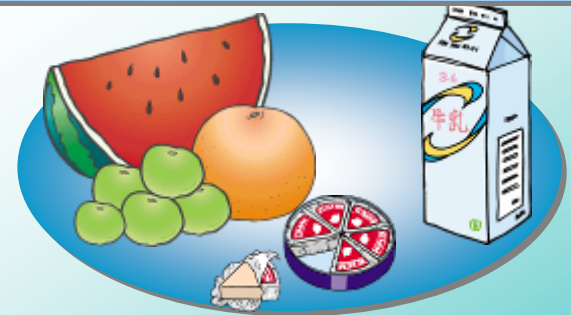


副菜：主食と主菜に不足する
ビタミン・ミネラルの供給源
★野菜などを使った料理



主菜：たんぱく質、脂肪の
供給源
★魚や肉・卵・大豆などを
使った料理

〈プラスアルファで〉



牛乳・乳製品・果物などもとりましょう
★足りない栄養素を補う