



TheHOLONICS

2025年11月号

貧血対策

ホロニクスグループ 栄養管理部

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態を貧血といいます。

透析患者さんは、腎臓から分泌される造血ホルモンの分泌低下（腎性貧血）や過度な食事制限による栄養不足などにより貧血になりやすい状態です。腎性貧血に対しては薬での治療が中心になりますが、薬のはたらきを効果的にするためにも、毎日の食事でも貧血対策を行いましょう。



貧血対策 3つのポイント

(1) 食事は規則正しくバランスよく食べる

食事は1日3回決まった時間に摂りましょう。

主食・主菜・副菜を揃え、バランス良く食べましょう。

(例) ご飯、焼き魚、野菜の酢の物 など

鉄は、蛋白質（肉・魚・卵・大豆製品など）や

ビタミンC（果物、野菜など）と合わせて摂ると吸収が良くなります。



(2) 鉄を多く含む食品を選ぶ

肉類：レバー、牛もも肉、豚もも肉、鶏もも肉、牛ヒレ肉 など

魚介類：まぐろ赤身、いわし、かつお、あさり、牡蠣、はまぐり、しじみ など

その他：緑黄色野菜、大豆 など



(3) 造血作用のあるビタミンB6、B12、葉酸を摂る

ビタミンB6の多い食品：レバー、ささみ、さば、いわし など

ビタミンB12の多い食品：レバー、牛肉、豚肉、卵黄、チーズ など

葉酸の多い食品：レバー、ほうれんそう、モロヘイヤ、小松菜、春菊、

ブロッコリー、枝豆、さつま芋 など



上記の食品の中には、リンやカリウムを多く含む食品もあるため、注意しましょう。

（日本食品標準成分表（八訂）増補 2023年）



透析食レシピ紹介

あさりと塩昆布の炊き込みご飯

簡単調理 鉄分たっぷりご飯！



作り方

材料 (4人分)

米300g(2合)
水400ml
あさり水煮缶(固形量)100g
塩昆布20g
おろし生姜8g
小松菜40g (4枚)

- ①炊飯釜に研いだ米と水、あさりの水煮、塩昆布、おろし生姜を入れる。 軽く混ぜて炊飯。
- ②小松菜を 5mm の長さに切る。
- ③刻んだ小松菜を 3 分程度ゆで、水気をよく切る。
- ④炊きあがったご飯に③の小松菜を混ぜ、完成。



1人分の 栄養素

エネルギー : 300kcal
 たんぱく質 9.6g 脂質 0.9g カリウム 213 mg リン 163 mg 炭水化物 60.5g 鉄 10.1 mg
 食塩相当量 1.2g ※カリウムは「生」の値で算出しています。

コツ・ ポイント

小松菜は炊きあがり後に入れると食感や彩りが良いです。

