

リウマチ通信

Vol. 20

平成 28 年 7 月号

リウマチと食事 その 1

食事は「1日3食」食べていますか？

炎症や発熱、痛みがあると、体内のたんぱく質が分解され、多くのエネルギーが消費されます。

栄養不足になると、免疫力が低下し症状が悪化しかねません。

1日3食、いろいろな食材をまんべんなく食べるよう心がけましょう。



肥満にはご注意！

関節に負担がかかる肥満には注意が必要です。太り気味の方は適正体重に近づけましょう。

甘いもの、アルコールも控えめに。

主食は食べていますか？

主食になるごはん・パン・麺類などの糖質はエネルギー源

となります。主食抜きにはせず、毎食食べるように心がけましょう。



野菜からビタミン・ミネラル・食物繊維を摂りましょう

関節の炎症があると、エネルギーが大量に消費されます。

食事で摂ったエネルギーを有効に活用するためには野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルをとる必要があります。



良質なたんぱく質をとりましょう。

体をつくる「たんぱく質」食べる量が不足すると、体のたんぱく質が分解され筋肉量が減り、「低栄養」になる危険性があります。良質なたんぱく質をしっかり食べましょう。

良質なたんぱく質とは・・・

人の体を作っているたんぱく質（アミノ酸）と構造が近く、体内で効率よく合成できるたんぱく質

赤身の肉や卵・大豆製品など



青魚に含まれる「DHA」「EPA」などのn-3系脂肪と呼ばれるあぶらには関節の炎症を抑える働きがあります。



いわし・さんま・さばなど・・・

栄養指導のご希望があれば主治医にお知らせください。

（文責 管理栄養士 守岡 こころ）