

# リウマチ通信

Vol. 21

平成 28 年 9 月号

## リウマチと食事 その2

### カルシウムと摂りましょう

関節リウマチ自体、また炎症やステロイド薬の影響、運動不足、カルシウムの摂取不足などが原因で骨が弱くなりやすく、骨粗鬆症になる危険性もあります。

カルシウムと同時にカルシウムの吸収を良くするビタミンDも一緒にとりましょう。

#### カルシウムを多く含む食品



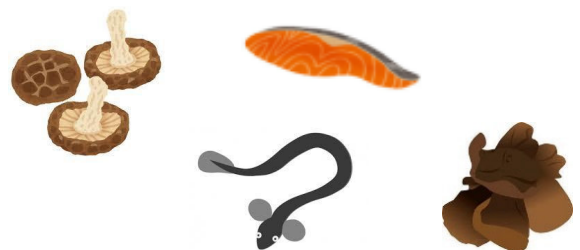
カルシウムは600mg/日を目標に！

牛乳 1 杯 (200ml) : 220mg

ヨーグルト 1 個 (70g) : 84mg

木綿豆腐 1/4 丁(100g) : 120mg

#### ビタミンDを多く含む食材



魚介類 干し椎茸 きくらげ

いくら たらこ など

ビタミン D は食事からの摂取以外でも日光にあたることで体内で生成されます。

## 葉酸を多く含む食品・サプリメントは要注意！

リウマチに治療薬として『メトトレキサート（リウマトレックスなど）』を服用している方は葉酸の過剰摂取に注意が必要です。葉酸が薬の作用を抑えてしまうため、リウマチを悪化させてしまう可能性があります。

葉酸を多く含む食品やサプリメントをとることは避けましょう。

### 葉酸を多く含む食品



レバー



うに



青汁



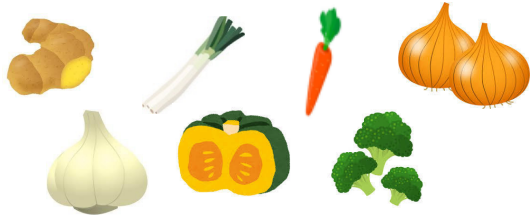
モロヘイヤ など

しかし一方で、この薬には葉酸の働きを阻害してしまう作用があるため、カラダは葉酸不足となり副作用として口内炎や下痢症状などが出てしまうことがあります。そのため、葉酸を補う薬が出されることがあります。薬を服用するタイミングなどは医師にお尋ねください。

## 体をあたためる食材を食べましょう

体が冷えると関節の痛みが悪化します。からだをあたためると血行が良くなり、筋肉の緊張もほぐれます。

薬味・香辛料系 根菜類 冬の青菜



鮭 いわし しらす

牛肉 鶏肉

りんご くり



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）