

# 関節リウマチ

患者さんの

## 食事と栄養



監修

医療法人財団 順和会  
山王メディカルセンター 予防医学センター  
国際医療福祉大学 臨床医学研究センター  
日本リウマチ学会専門医・指導医

増子 佳世

東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科  
生涯免疫難病学講座 寄付講座准教授  
(前 国立病院機構相模原病院 リウマチ科 医長)  
日本リウマチ学会専門医・指導医

松井 利浩

- | 関節リウマチ患者さんに起こりやすい栄養の問題 P3
  
- 2 食材について P5
  - リウマチ患者さんが摂りたい食材
  - 「カルシウムや オメガ3(n-3)系脂肪酸を取り入れる」ってどうすればいいの？
  - 「貧血にはレバー」って、どのレバー？
  - 普通牛乳と低脂肪乳
  - サプリメントについて
  
- 3 献立の立て方 P11
  - 少量でも効率よく
  
- 4 調理の工夫 P13
  - 材料の運び方 -買い物できないときは?-
  - 乾物を使いこなしてみよう
  - かんたん下調理法
  - 関節を保護する鍋の持ち方、テーブルのふき方など
  
- 5 調理器具や食器の工夫 P18
  - 調理・食事に関連する自助具

## 6 調子の悪い時の食事のヒント P19

- レトルト食品の上手な使い方
- ストックしておきたい食材あれこれ
- これなら家族にもやってもらえる?超簡単レシピ

## 7 あなたの食生活をチェックしてみましょう P24

- 血液検査・検査項目
- 骨密度、骨質
- 筋肉量・サルコペニアとリハビリテーション

## 8 リウマチの薬と食事 P27

- メトトレキサートと葉酸
- イソニアジド(抗結核薬)服用中に注意しなければならない食材は?
- タクロリムス服用中に注意しなければならない食材は?

製作協力:

相模女子大学大学院栄養科学研究科 准教授  
水上由紀 (管理栄養士)

レシピ製作協力:

相模女子大学栄養科学部管理栄養学科 臨床医学研究室  
高橋里穂、塚田美香、松田茜、安井里江 (執筆時所属)



## 関節リウマチ患者さんに起こり

関節リウマチでは、免疫の異常によって手足の関節に腫れや痛みを生じ、症状が進行すると関節が変形したり破壊されたりして、日常生活に大きな支障をきたします。また内臓や眼など、関節以外の部分にも炎症を起こすことがあります。

最近では関節リウマチの治療は大きく進歩し、新しい薬も使えるようになったことから多くの患者さんで、治療により炎症を抑え、関節の機能を維持することが可能となってきています。



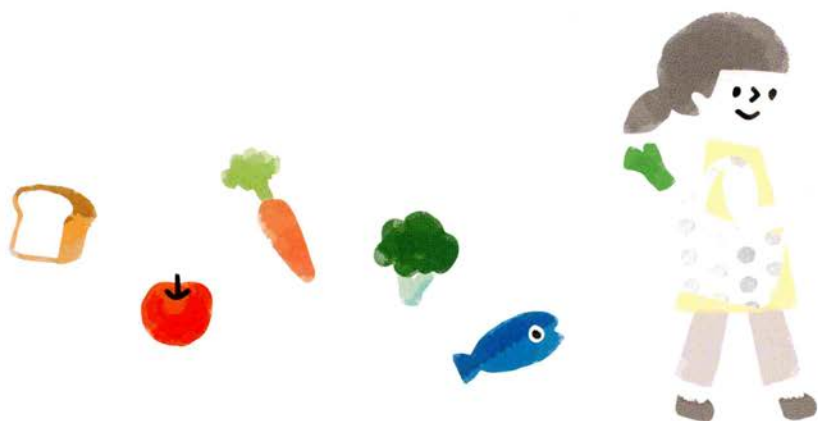
ただ、その一方で関節リウマチでは、炎症を起こす物質（炎症性サイトカイン）が体内のタンパク質に作用して分解や代謝などを起こし、その結果筋肉量が減少することが知られています。また、リウマチの症状のために運動量が減ることによっても、筋肉の量が減少したり、体脂肪量が増えたりすることがあります。

筋肉量の減少、体脂肪量の増加が起こると、日常の活動に影響が出るのはもちろんですが、動脈硬化やそれに伴う心臓の疾患、免疫の低下による感染症の発症など重大な合併症を引き起こす可能性もあります。

## やすい栄養の問題

そのため、関節リウマチの治療では、筋肉量を維持し合併症を予防するためにも、薬や手術による治療に加え、食事などを通じた適切な栄養の摂取や、運動療法などのリハビリテーションも重要になってきます。

この冊子では、関節リウマチの患者さんの食事、栄養をテーマに、日常生活の中で取り入れることができる食材、献立の選び方や調理方法や工夫のポイント、治療に使用するお薬を服用する際に注意しなければいけない食事などについて紹介しています。



## 2

## 食材について

### ● リウマチ患者さんが摂りたい食材

これまでの調査で、リウマチ患者さんでは、調理や実際の食べる動作に手間がかかるもの、例えば焼き魚などの魚類が不足しがちなことがわかってきました。その一方で、「栄養をつけなくちゃ」「カルシウムを摂らなくちゃ」という意識からついつい多く食べたり、牛乳を飲み過ぎたりして、摂取するエネルギー（カロリー）が多くなってしまったり、脂質が多くなっている方が見受けられます。リウマチでは血管の炎症から動脈硬化が起こりやすくなることもわかっています。また脂身の多い肉類を摂り過ぎると、飽和脂肪酸が多くなることからプロスタグランジンなどの炎症性物質を増やし、炎症を悪くする可能性があります。

いっぽう、最近ではいくつかの脂肪酸や栄養素が、「リウマチに良い」と言われていることがあります。このようなもののうち、リウマチを良くしたり炎症を抑えたりする効果ははっきり確立したものはこれまでのところありませんが、“炎症を抑える”と言われている栄養素や食品（オメガ3脂肪酸、ビタミンE、緑茶のカテキンなど）、動脈硬化や高血圧、肥満を予防するとされる食物繊維、また骨粗鬆症対策のためのカルシウムやビタミンD・ビタミンKなどを、ふだんの食事に上手に取り入れていきたいものです。

## ●「カルシウムやオメガ3(n-3)系脂肪酸を取り入れる」 ってどうすればいいの？

カルシウムは牛乳などの乳製品や小魚に多く含まれています。牛乳のなかでも、脂質の摂り過ぎを避けるため低脂肪のものを選ぶようにしましょう(別表参照)。なお、食品から摂ったカルシウムが腸で吸収されるためには、ビタミンDを十分に摂ることも大切です。ビタミンDは、魚類や、しいたけなどのきのこ類に多く含まれています。きのこは、天日干ししてから調理することで、含まれるビタミンDがさらに多くなります。最近ではカルシウムやビタミンDを強化した乳製品もありますので、そういった商品を取り入れてみるのも良いでしょう。

オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸、エイコサペンタエン酸[EPA]、ドコサヘキサエン酸[DHA])は、魚、特にいわし、さば、ぶりなどの「青魚」に多く含まれています。魚はリウマチ患者さんには食べづらいこともあるかもしれませんが、お店の人にさばいてもらう、切り身や缶詰をうまく使う、などで、うまく取り入れたいですね。その他、えごま油や亜麻仁油、くるみ、大豆などにもオメガ3脂肪酸は含まれています。食事全体の「油」の量が多くなりすぎないように注意しながら使しましょう。

別表 「食材 1 回あたりの使用量に含まれる栄養素量」

食品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
米飯(お茶碗1膳)	150	252	3.8	0.5	5
食パン(6枚切り1枚)	60	158	5.6	2.6	17
まあじ1尾(焼き)	60	102	15.5	3.8	60
さんま1尾(焼き)	80	216	19.1	14.3	30
しろさけ1切(焼き)	80	137	23.3	4.1	15
まさば1切(焼き)	80	254	20.2	17.9	8
さば缶詰(みそ煮)	45	98	7.3	6.3	95
まぐろ・缶詰水煮フレク・ライト	35	25	5.6	0.2	2
まぐろ・缶詰油漬フレク・ライト	35	93	6.2	7.6	1
豚ロース(脂身つき-焼き)	80	262	21.4	18.2	5
若鶏もも(皮つき-焼き)	80	193	21.0	11.1	5
卵(ゆで1個)	50	76	6.5	5.0	26
糸引き納豆(1パック)	30	60	5.0	3.0	27
絹ごし豆腐(1/3丁)	100	56	4.9	3.0	57
木綿豆腐(1/3丁)	100	72	6.6	4.2	86
普通牛乳(コップ1杯)	206	138	6.8	7.8	227
低脂肪乳(コップ1杯)	206	95	7.8	2.1	268
ヨーグルト(全脂無糖)	100	62	3.6	3.0	120
こまつな・葉(ゆで小皿1皿)	40	6	0.6	0.0	60
切り干し大根(油炒め)	40	35	0.6	2.4	36
きくらげ(油炒め)	7	7	0.2	0.4	2
しめじ・ぶなしめじ(ゆで)	25	5	0.8	0.1	1
生しいたけ(油炒め)	10	6	0.3	0.4	0
えのきたけ(ゆで)	25	6	0.7	0.0	Tr
焼きのり(1枚)	1	2	0.4	0.0	3
乾燥わかめ(素干し)	1	1	0.1	0.0	8

別表 参考資料 「サービングサイズ栄養素量100」 小山祐子・上田博子 著 第一出版株式会社  
「調理のためのベーシックデータ 第4版」 女子栄養大学出版部  
「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会 報告 全官報

鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	葉酸 μg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g	一価不飽和 脂肪酸 g	n-3系多価 不飽和脂肪酸 g
0.2	0.0	0.03	5	0.5	0.0	0.11	Tr
0.4	0.0	0.04	19	1.4	0.8	0.69	0.02
0.5	7.0	0.09	3	0.0	0.2	0.91	0.91
1.4	10.4	Tr	14	0.0	0.2	6.02	2.06
0.5	31.5	0.14	19	0.0	0.2	1.61	0.81
1.3	3.9	0.24	10	0.0	0.2	5.34	2.48
0.9	2.3	0.02	9	0.0	0.5	1.98	1.50
0.2	1.1	0.00	1	0.0	0.2	0.04	0.05
0.2	0.7	0.00	1	0.0	0.3	1.70	0.49
0.3	0.1	0.72	1	0.0	0.1	7.45	0.10
0.7	0.3	0.11	6	0.0	0.2	5.13	0.06
0.9	0.9	0.03	18	0.0	0.2	1.78	0.09
1.0	0.0	0.02	36	2.0	0.0	0.66	0.20
0.8	0.0	0.10	11	0.3	0.0	0.56	0.19
0.9	0.0	0.07	12	0.4	0.1	0.78	0.27
0.0	0.6	0.08	10	0.0	0.2	1.79	0.04
0.2	Tr	0.08	Tr	0.0	0.4	0.47	Tr
Tr	0.0	0.04	11	0.0	0.1	0.71	0.01
0.8	0.0	0.02	34	1.0	0.0	Tr	0.01
0.3	0.0	0.01	5	2.2	0.0	1.39	0.19
0.3	2.6	0.00	0	2.0	0.0	0.20	0.03
0.1	0.3	0.04	6	1.2	0.0	0.00	0.00
0.0	0.1	0.02	2	0.5	0.0	0.22	0.03
0.3	0.2	0.05	8	1.1	0.0	Tr	0.00
0.1	0.0	0.01	19	0.4	0.0	0.00	0.01
0.0	0.0	0.00	4	0.3	0.2	0.00	0.00

Tr：微量

## ●「貧血にはレバー」って、どのレバー？

リウマチ患者さんでは慢性的な炎症の影響で鉄が不足しやすいため、鉄分を摂るように心がけましょう。鉄分と言えばレバーが有名ですね。レバーには鶏・牛・豚のものがあり、鉄分を一番多く含むのは豚レバーですが、それほどの違いはありません。レバーペーストのほか、甘辛く煮たり、カレー粉で味付けしたりしてみてもいいでしょうか。

「レバーはちょっと…」という方も多いですが、鉄分はほうれん草や貝類などにも多く含まれています。また、鉄分は良質なタンパク質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収がアップします。

## ● 普通牛乳と低脂肪乳

牛乳は良質なタンパク源であり、またカルシウムを摂るためにも大切な食品ですが、いわゆる「普通牛乳」を飲み過ぎると飽和脂肪酸の摂り過ぎにつながる場合があります。多く使う場合は「低脂肪乳」もしくは「無脂肪乳」も使ってみましょう。

## ● サプリメントについて

「リウマチに良い〇〇」「関節の痛みがやわらぐ〇〇」など、魅力的な商品がいろいろ売られているかもしれませんが、これまでのところ、



臨床試験を行なった上で世界的に確実な効果と安全性が認められた「リウマチに効くサプリメント」は、残念ながらまだありません。またさまざまな研究から、サプリメントで特定の栄養素を過剰に摂った場合、むしろ有害な場合もあることが報告されています。

ですから、まずはふだんの食事をきちんと食べる習慣をつけ、バランスの良い食事を摂るようにしましょう。

また、タバコはリウマチを悪くすることが知られていますので、禁煙して下さい。

# 3

## 献立の立て方

毎日の献立作りはリウマチ患者さんにとって大変なことですね。「リウマチに効く」「からだに良い」などと言われている食品があっても、そればかり毎日食べるわけにもいきませんし、食品は薬とは違います。また、関節が痛むときやだるいときは調理することも大変です。

リウマチ患者さんは、ほかに糖尿病などの病気や腎臓などの異常がなければ特に食事の制限（食べる量を控えるものや食べてはいけないもの）はありませんので、大切なのは「バランスの良い食事」です。主なポイントとして①適正なカロリー（エネルギー）を摂ること、②良質な脂質（魚類を含む）を適量摂ること、③カルシウムとビタミンDを十分摂ること、④抗酸化ビタミンと言われているビタミンEやビタミンCを野菜などの食品から十分摂ること、などが挙げられます。このような「バランスの良い」献立を立てるためには、実は「毎日、いろいろな食品を少しずつ食べる」ということを心がけるだけで大丈夫なのです。



下表に、6つの食品のグループを挙げました。まずはそれぞれのグループから食材を選んで組み合わせ、1週間くらいの期間のあいだで、6つのグループの食材がまんべんなく摂れるように献立を考えてみてください。

※貧血、糖尿病、脂質異常症、肝障害、腎障害、肥満などを指摘されている方は、まずはかかりつけの施設の管理栄養士や医師に相談して下さい。

グループ		主な食品	主な栄養素	摂りたい回数
主食		ごはん パン 麺	炭水化物	毎食
副食	主菜	魚 肉 卵 大豆	たんぱく質 脂質	毎食
	副菜	野菜 海藻 きのこ こんにゃく	ビタミン ミネラル 食物繊維	毎食
	副々菜			
乳製品		牛乳 チーズ	カルシウム たんぱく質	1日1回
果物		みかん バナナ	ビタミン	1日1回

# 4

## 調理の工夫

### ● 材料の運び方 - 買い物できないときは? -

朝のこわばりがつらいとき、あちこちが痛いとき…お買い物はつらいですよ。リウマチの痛みは思いがけず強くなることもありますので、ふだんから、ある程度置いておける乾物や缶詰などをストックしておくとう便利です。最近はスーパーマーケットやコンビニの宅配、それに食材の通信販売なども多くありますので、自宅近くのお店を探して、うまく利用してみましょう。

生鮮食品も、下ごしらえをして冷凍しておくことで、簡単に調理に使うことができます。例えば、きのこなどはそのまま冷凍して、凍ったまま調理できますので、常備しておくとう便利です。

### ● 乾物を使いこなしてみましょう

食材を干して作る乾物は、風味とともに栄養素もたっぷり増えて、保存もきく優れたものです。乾物の戻しと言えば、水に長時間漬けておかなければならないイメージがありますが、ボウルに水と乾物を入れ、ラップをかけて電子レンジに入れる方法なら数分で戻すことができます。切り干し大根は煮物のイメージがありますが、戻してから豚肉やキムチと炒めても美味しいですよ。

カルシウムを多く含むひじきは、サラダや煮物にして食べるほか、さらに残った煮物を白いご飯に混ぜて「ひじきご飯」にして楽しむこともできます。

## ● かんたん下調理法



### 野菜

リウマチ患者さんでは、固い野菜の調理に困ることがあります。そんなときは、電子レンジを使って少しやわらかくしておくとい扱いやすくなります。たとえば、かぼちゃ 1/4 個なら 4～5 分 (500 ワットの場合)、人参 (中 1/2 本) なら 3～4 分、電子レンジで加熱しておく、その後包丁で切りやすくなります。また、カット野菜や冷凍野菜なども利用しましょう。



### 肉

肉は切り身で販売されているので切る必要は少ないですが、薄切り肉をはがす、裏返すなどの時には、菜箸よりトングが便利です。いまはさまざまなトングが売られていますので、自分の手に合う、使いやすい調理用トングを準備しておくといいいですね。ハンバーグや肉団子などを作るためのひき肉は、多めに買ってまとめて冷凍しておきましょう (→「ストックしておきたい食材あれこれ (p21)」を参照)。

## 魚



魚は下処理が面倒なので、つい敬遠してしまう食材ですが、青魚にはオメガ3系脂肪酸が多く含まれています。お店でお願いすれば三枚おろしなどの下処理をしてもらえます。

また、焼き魚の調理では、魚を“返す”動作で手首の関節に負荷をかけてしまうことがありますので、裏返さなくてもよい両面加熱式の魚焼きグリルを使いましょう。焼き網から魚を崩さずにお皿に盛り付けるのが難しい方には、電子レンジで焼き魚が作れる、市販の電子レンジ調理用発熱シートを利用する方法もあります（スーパーのクッキング用品売り場に置いてあります）。

鮮魚の調理が難しい場合には、魚の缶詰（さば缶など）を使ってもいいですし、ちりめんじゃこなどの小魚を、野菜と一緒に酢の物にする・煮物・炒めものにする、などの調理方法があります。ただし、缶詰やちりめんじゃこなどの加工品はすでに味がついていますので、これらを使う調理では、味付けの時に塩分を控えるようにしましょう。

## ● 関節を保護する鍋の持ち方、 テーブルのふき方など



関節の負担を軽減し、変形の予防や痛みの緩和を行うことを「関節保護」と言います。リウマチ患者さんでは、症状が軽くても重くても、関節を保護する意識を持って日常生活のいろいろな動作を行なうことが望ましいのです。

関節保護には、下記の4つのポイントがあります。

### POINT ① 小さい関節ではなく大きい関節を使う

指先に力を入れるのではなく、手全体、腕全体を使って、関節にかかる重さを分散させましょう。例えば鍋やカップを持つ時にも、一方の手で持つのではなく、両手で支えるようにすれば、手関節や手指への負担が少なくなります。

### POINT ② 変形や痛みが悪化するような動作は避ける

関節の腫れや変形を、悪くしてしまいそうな動作はなるべく避けましょう。例えばテーブルを拭くとき、手首をひねって拭くのではなく、腕全体を回すようにすれば、手首への負担が少なくなります。また、テーブルが広い場合には、無理をせずに途中で手を持ち替えて両手を使うようにしましょう。

### POINT ③ 動かすすぎず省エネ動作で

炎症が強いときに無理に動かすと、かえって関節をいためてしまいます。関節を動かし過ぎて疲れないようにしましょう。リウマチ患者さんのために工夫された自助具や補助具を、上手に取り入れてみましょう。

### POINT ④ 筋力の維持や向上を心掛ける

関節の負担をやわらげるためには、関節を支える筋肉がしっかりしていることが大切です。筋肉がやせたり筋力が落ちたりしないよう、適度に筋肉を動かすようにしましょう。

※上記について詳しくは、リハビリテーションを担当している医師や、作業療法士（OT）、理学療法士（PT）の先生にご相談下さい。

#### ちょっとしたヒント

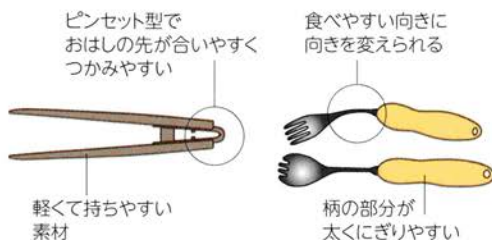
スーパーで買い物をした後のレジ袋、どうしても手で持って帰らなければならないけど、どうも持ちにくい…そんなことはありませんか？

荷物は、指先で持たず、腕にかけるようにしましょう。また、どうしても手で持たなければならない場合には、持ち手にタオルやビニール袋などをまいて太くすれば、そのまま持つよりも指にかかる力が少なくなります。

## 5

## 調理器具や食器の工夫

- 調理台の高さに注意し、立って調理するのが難しい、あるいはつらい場合は、必要に応じて適切な腰掛けを使ってみましょう。(高さが調節できるものが望ましいです)
- 調理器具は柄の太いものを選びましょう。 tong、ピーラー、フードプロセッサなどを使うと、調理の幅が広がります。鍋やフライパンは、軽量のものの方が関節の負担が少なくなります。
- 食器や箸、カトラリー（スプーン・フォークなど）も、にぎりやすく工夫されたものが市販されています（福祉器具の展示会やリウマチ友の会<sup>\*</sup>などでも販売されています）ので、ご自分の関節症状に合ったものを使い、無理なく食べられるようにしましょう。わからないことや困ったことがあれば、リハビリテーション科、とくに作業療法士（OT）の先生と相談してみましょう。 \*公益社団法人 リウマチ友の会 03-3258-6565 <http://www.nrat.or.jp/home.html>



リウマチ患者さん向けに工夫された  
おはし・フォークなどの例

あゆみ製薬（株）の患者さん向けホームページ  
「リウマチの情報ポータル」でも紹介しています。  
<http://www.ayumi-pharma.com/ja/healthcare/rheumatism>

## 調子の悪い時の食事のヒント

### ● レトルト食品の上手な使い方

買い置きしておく便利なレトルト食品。でも、続くと飽きてしまうかも。「また、この味が…」と思われないようなアレンジを知っておくと便利です。例えば、こんな使い方もあります。

**ミートソースのレトルト**：薄く切ったジャガイモ（または茄子）を電子レンジで柔らかくしてオーブン皿に敷き、ミートソースをかけ、上にピザ用のとけるチーズをのせてオーブントースターで焼けば、副菜の出来上がりです。

**牛丼のレトルト**：だし汁、野菜、肉を加えて、すき焼き風にアレンジできます。

**レトルトカレー**：食パンにレトルトカレーととろけるチーズをのせてトースターで焼けば、カレートーストに。ホットドッグ用パンを使ってアレンジしてみてもいいですね。



## ●ストックしておきたい食材あれこれ

### ごはん

毎回ごはんを炊いて、しゃもじで混ぜるのはちょっと大変。まとめて炊いて、一食分ずつごはん用の冷凍保存容器に入れて冷凍しておき、必要なときに必要なだけ電子レンジで温めれば、炊きたてと同じようにおいしく食べられます。

### あぶらあげ

1回分ずつラップして冷凍しておきます。使う時に熱湯をかけると解凍と油抜きを同時に行えます。小さく切って冷凍しておけば、一回分ずつ取り出してみそ汁の具などにすぐ使えます。

### 野菜

ほうれんそうや小松菜も、まとめて茹でて1回分ずつラップして冷凍しておくとう便利です。長ネギや万能ネギは、まとめて小口切りにして冷凍しておけば、薬味としてそのまま必要な分だけ取り出して使えます。

トマトも、余ったら水気をふいてラップに包み、フリーザーバッグに入れて冷凍しておきましょう。流水もしくはレンジで解凍して、そのまま煮込みやスープに使えて簡単です。

## ひき肉の冷凍方法

1回に使用する量を薄く平らにし、空気を入れないようにラップでピッタリ包んでから、さらにフリーザーパックに入れて冷凍庫に入れます。または炒めて冷ましてから1回分ずつラップで包み、フリーザーパックに入れて冷凍します。冷凍保存でも鮮度は落ちていきますので、1か月以内には使用してください。

## 冷凍食品

体調が悪いときに頼りになる冷凍食品ですが、飽きてしまったら野菜などと合わせてアレンジしてみましょう。例えば、冷凍の肉団子を解凍して野菜と一緒に炒めれば、立派な一品に。また、冷凍の唐揚げを解凍し、玉ねぎと一緒にめんつゆで煮込んで卵でとじれば、「なんちゃって親子丼」が簡単にできあがります。

## 乾物

ひじきや切り干し大根が一般的ですが、最近はフリーズドライの技術が進み、味噌汁の具などもさまざまな種類のもので販売されています。だし入り味噌を一人分お椀にといて、「味噌汁の具」を加えれば立派な即席味噌汁に。野菜の具を選べば、血圧を下げる働きがあるカリウムを摂ることができます（※ただし腎臓の悪い方は、カリウムに注意が必要です）。

## 缶詰

トマト缶や豆の缶詰は下処理が不要なので、調理に便利です。缶詰の豆を流水でさっと洗い、ちぎったレタスやプチトマトなどを加えてお好きなドレッシングであれば、買い物に行けないときでも簡単に副菜一品ができます。

## ●これなら家族にもやってもらえる?超簡単レシピ



### ピーマンのツナマヨ詰め

#### 材料 (1人分)

ピーマン	1個(45g)
ツナ缶(油漬ツナ缶)	1/2缶(35g)
ミックスベジタブル	30g
★マヨネーズ	大さじ1/2
こしょう	少々

ポイント .....

簡単

食物繊維

減塩

所要時間

20分

栄養成分 .....

エネルギー : 169kcal

たんぱく質 : 7.8g

脂質 : 12.5g

食塩相当量 : 0.4g

食物繊維 : 2.2g

ノンオイルの  
ツナ缶で調理すると  
カロリー・脂質1/2

#### 作り方

- 1 ピーマンは半分に切って種を取り除く。
- 2 ボウルに★の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②の材料をピーマンに詰める。
- 4 トースターで10~15分程度焼く。

#### ワンポイントアドバイス

- 塩を使わなくていいので減塩!
- 缶が開けにくい方は  
オープナーを活用しましょう
- ピーマンに具材を詰めるのが難しい場合は、  
重ね焼きでもOK!
- ツナの代わりに鮭缶で味の変化を  
楽しむのもOK!
- 冷めてもおいしいため、お弁当にも最適!



## サバの味噌ホイル焼き

### 材料 (1人分)

さば	1切(90g)
小松菜	30g
えのきたけ	30g
味噌	小さじ1
★ 酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2

ビタミンCで  
鉄分の  
吸収率UP



ポイント.....

簡単

食物繊維

EPA

鉄分

所要時間 **30分**

栄養成分 .....

エネルギー	: 256kcal
たんぱく質	: 20.6g
脂質	: 15.7g
食塩相当量	: 1.0g
食物繊維	: 2.1g

アルミホイルが扱いづらい方は  
サバを蓋つき容器に入れ、  
電子レンジで加熱しましょう!  
(600W3分でOK)



### 作り方

- ①小松菜とえのきを一口大に切る。
- ②アルミホイルを大きめにカットし、えのきを敷く。
- ③②にさばと小松菜を乗せ、混ぜ合わせた★をかけ、アルミホイルを閉じる。
- ④フライパンに少量の水を入れ、③を15～20分弱火で蒸し、食べる直前にレモン汁を加える。

### ワンポイントアドバイス

- サバの味噌煮缶詰を使用する場合には調味はせず、具材だけ加えればOK!
- サバの代わりにサンマでもOK!
- 小松菜と一緒に加熱すると味が染みておいしいですが、彩りが気になる方は葉物だけ別にホイルで包んで加熱しましょう!ほうれん草やチンゲン菜などの葉物を用いても良いです。

# 7

## あなたの食生活を チェックしてみましょう

いつもの検査項目のなかで、食事や栄養に関係するものをいくつかご紹介します。いずれも、基準範囲や判定は施設や患者さんの状況により異なりますので、気になることがあれば、主治医や看護師、薬剤師、管理栄養士などに相談して下さい。

### ● 血液検査・検査項目

#### アルブミン

肝臓でつくられるタンパク質の一つを表し、全身の栄養状態の指標として用いられる検査項目です。おおむね 3.5 g/dL 以上を目安とし、それより低い場合、栄養が不足している可能性があります。ただし、ネフローゼ症候群や蛋白漏出性胃腸症など、リウマチの合併症があるときも低くなりますので注意が必要です。

#### 中性脂肪 (トリグリセリド)

メタボの判定にも用いられている、脂質の検査値のひとつです。中性脂肪の値は、食事に含まれている中性脂肪が腸から吸収された分（外因性）と、体内でエネルギーとして使われなかった糖などがもとになって肝臓でつくられた中性脂肪（内因性）を合わせたものです。従って、血液検査の中性脂肪の数値は、食事摂取によって大きく変化します（空腹時は低く、食後は高くなります）。中性脂肪が基準値より高い場合は脂質異常症と判定され、糖質の摂り過ぎやお酒の飲み過ぎなどが考えられます。なお、甲状腺の病気と関連することもあります。

## γ (ガンマ) GTP

肝臓や胆のうのはたらきや、くすりの副作用などの判定に参考となる検査項目ですが、飲酒などによっても高くなります。

## ● 骨密度、骨質

骨密度は、骨の中のカルシウム成分が骨の体積に対してどの程度あるかを示します。男女とも18歳頃に最大値となり、50歳頃から年齢とともに低くなります。とくに女性では、閉経により、骨を作る女性ホルモンが少なくなりますので、閉経前後に大きく骨密度が低下してしまいます。

骨が丈夫であるかどうかは骨密度（カルシウム）だけでなく、骨の内部のコラーゲン構造（タンパク質）がしっかりしているかどうかにも左右されます。このような骨の構造のありようを骨質といいます。糖尿病やビタミンB不足などではコラーゲンがもろくなって骨質が劣化し、骨密度が正常であっても骨折しやすくなると言われていしますので、注意が必要です。また、リウマチの治療のために、ステロイド薬が処方されることがあります。ステロイド薬には炎症を抑える効果がありますが、長期に内服すると骨密度や骨質が低下することがありますので、医師や薬剤師の指導のもと、正しく服用すること、また必要に応じて骨粗鬆症の予防のための薬を併用することが重要です。

※ビタミンB群はさまざまな食品に含まれていますが、肉を食べない方、胃を切除した方などは不足に注意しましょう。

## ● 筋肉量・サルコペニアとリハビリテーション

年齢とともに、人間の筋肉は少なくなり、また筋力も落ちてきます。これを「サルコペニア」といいます。サルコペニアは加齢のほか、栄養不足や身体活動の少なさ、またさまざまな疾患などによっても起こってくる事が知られています。

リウマチ患者さんでは、関節の痛みから運動することが少なくなり、筋肉を動かさないでいるためにますます筋力低下の危険が大きくなるのですが、一方で炎症によって体脂肪が増える傾向があるため、「筋肉は減るが、脂肪は増える」という状況が見られるのが特徴的です。この場合、体重には変化がないので一見問題ないように見えますが、実は、将来歩いたり身体を動かしたりする能力が低くなってしまいう危険が潜んでいるため、注意が必要です。管理栄養士、理学療法士 (PT) に相談しながら、筋肉を作るタンパク質をしっかり食べて、筋肉を使ったリハビリや運動をするようにしましょう。



## リウマチの薬と食事



### ● メトトレキサートと葉酸

メトトレキサートは、関節リウマチのお薬で、体内の葉酸の働きを抑えることでリウマチに対する効果を示します。

その一方で、このお薬は葉酸の働きを妨げることによる副作用（口内炎、吐き気、下痢、肝機能異常など）が起こることもありますので、副作用の治療や予防のためにメトトレキサートとともに葉酸が処方されることがあります。

※葉酸の飲み方、飲む量は患者さんの状態によって違いますので、必ず処方した医師、薬剤師の指導通りに服用してください。

葉酸には副作用に対する予防、治療の効果がある一方で、医師が指示された量より多く飲んでしまうとメトトレキサートのリウマチへの効果を弱める可能性があります。お薬だけでなく、食材にも含まれています。

葉酸を多く含む食材としては、ほうれんそう、アスパラガス、ブロッコリーなどの野菜類、枝豆や納豆などの豆類、うなぎ、うに、イクラなどの魚介類、クルミ、いちご、などの果実類、レバーなど多くの種類があり、日ごろの食事の中でも、葉酸を摂取していることになります。

しかし、これらの食品を食べたとしても、含まれる葉酸の量はお薬として使われる葉酸の量に比べればはるかに少ないものですので、メトトレキサートの効果や副作用に影響を与えません。

ですので、メトトレキサートを服用していても、特に食べるのを控えなければならない食品はありません。

ただし、葉酸のサプリメントや青汁、栄養補助食品の場合は、自己判断で飲まずに必ず主治医に相談してください。サプリメントや青汁、栄養補助食品は、含まれる葉酸が食品よりもはるかに多く、葉酸のお薬とともに摂取すると葉酸のとりすぎとなり、メトトレキサートの作用に影響を与える可能性があるためです。



## ● イソニアジド(抗結核薬)服用中に注意が必要な食品

一部の生物学的製剤(抗TNF $\alpha$ 製剤)などでは、結核感染の副作用を予防するために、治療開始前に結核のお薬であるイソニアジドを一定期間(半年～9か月程度)服用する場合があります。

イソニアジドを服用している期間中は、チラミンやヒスチジンを多く含む食品の摂取を控えてください。

イソニアジドは、チラミンや、ヒスタミン(ヒスチジンから変化してできる物質)の体内での分解を抑える働きがあり、これらが体内に蓄積することでチラミンによる血圧の上昇や動悸、ヒスチジンによる頭痛、紅斑、吐き気、かゆみなどを起こすことがあるからです。

チラミンは、チーズ、牛乳、ビール、ワイン、レバーなどに多く含まれます。特に熟成したチーズにはチラミンが多く含まれていますので、たくさん食べることは控えてください。

ヒスチジンは、カツオ、カジキ、サンマ、マグロなどの赤身の魚、青魚に多く含まれています。また、お魚の鮮度が落ちるとヒスタミンに変化する量が増えるため、これらのお魚をたくさん食べることを控えるとともに、食べる場合にはなるべく新鮮なお魚を選ぶようにしてください。

## ● タクロリムス服用中に注意が必要な食品

タクロリムスは、免疫を抑えリウマチの炎症などに効果を示します。

タクロリムスは、グレープフルーツや一部のかんきつ類（ブンタンやハッサクなど）と一緒に服用すると、お薬の効果や副作用が強く表れることがあります。この作用は、果肉だけでなく果汁でもあらわれることがありますので、グレープフルーツや、そのジュースと一緒にタクロリムスを服用することは避けてください。

また、サプリメントなどで売られているセント・ジョーンズ・ワート（セイヨウトギリソウ）は、逆にタクロリムスの効果を弱める作用がありますので、この成分を含むサプリメントや健康食品などはタクロリムスと一緒に服用しないようにしましょう。ブレンドされた紅茶などに含まれていることもありますので、注意して下さい。



## 関節リウマチ患者さんの食事と栄養

第1版 2016年8月発行

第2版 2017年5月発行

企画:あゆみ製薬株式会社