

# リウマチニュース

平成18年8月号

## 【水分補給していますか？】

毎日暑い日が続いています。皆さん、いかがお過ごしですか？

外でお仕事なさっている方はもちろん、たとえ家の中にいたとしても、熱中症や脱水になりやすい季節です。

特に、痛み止めを使っている方は、通常よりも腎臓の機能が弱くなることがあるので、十分な水分補給が必要となります。

水やお茶など、こまめに飲むようにしましょう。

お出かけのときに、ペットボトルなどを持ち歩くのもいいですね。



## 【骨、元気ですか？】

前回、骨密度の検査について簡単にふれましたが、テレビの健康番組や新聞の健康コーナーでも『骨粗しょう症』についてとり上げられることが多く、今ではすっかりメジャーな言葉となりましたね。

この現象は、加齢と共に起こり、特に女性はホルモンの影響から男性よりもなりやすいといわれています。

リウマチでは合併症の一つにあげられ、骨を丈夫にするお薬を飲んでいらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、当院の栄養士からカルシウム強化の一品を紹介してもらいましたので、お知らせします。



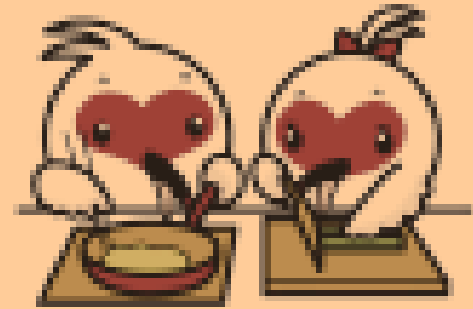
骨元氣レシピ!

おやつに

## じゃがもち

### 【材料】(2人分)

じゃがいも	90 g
片栗粉	大さじ2
桜エビ	大さじ1と1/2
6P チーズ	1と1/2ケ
塩	少々
油	適宜



### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② ①に片栗粉、塩を加えてよく練る。さらに桜えび、きざんだチーズを混ぜる。
- ③ 生地を4等分し、小判型にする。
- ④ フライパンに油をしき、弱火で熱し、③を入れて両面に色がつくまで焼く。

☆チーズが苦手な方はモッツァレラチーズを利用してみると牛乳くささが軽くなります。

その他ゴマやきな粉、しらす等を入れてもおいしくカルシウムが摂れます。

カロリー 121 kcal たんぱく質 4.4 g カルシウム 137 mg 塩分0.6 g

栄養課