



食欲の秋 到来

朝、晩めっきり涼しくなりました。秋を感じますね～
秋といえば食欲の秋、運動の秋、行楽の秋などと言われますが、今回は食欲の秋にちなんで美味しくしかもRAにプラスになる食事についてご紹介します。

～レシピも用意しましたのでご自由にどうぞ～



貧血

炎症の高い状態が続くと血液中の鉄分が消費されるため貧血になりやすく、鉄剤に反応しにくくなります。

＊鉄分を多く含む食材をとる。

レバー 赤身の魚（かつお・まぐろ）卵黄 うなぎ

貝類 蜂蜜 レーズン プルーン ほうれん草

鉄分を多く含む飴や食品なども市販されています。

＊動物性たんぱくを摂取する。

動物性たんぱくのほうが吸収率が高い

高脂質血症

痛みのために活動量が減ったり、プレドニンを内服している、閉経後である場合はとコレステロールが高くなりがちです。また、リウマチの方は動脈硬化になりやすいという報告もあります。合併症予防のためにも日ごろの食事は大切です。

*コレステロールを多く含む食品を控える。

卵類（卵黄、魚卵）乳製品（牛乳、アイスクリーム）

洋菓子 動物性油脂（バター、ラードなど）

*カロリーの取り過ぎに気をつける。



カロリーや塩分の取り過ぎに注意し適正体重を維持することは、合併症予防だけでなく、関節への負担を軽減し関節保護につながります。

リウマチの治療食は特にありませんが、免疫力の低下や高い炎症によるエネルギー消費、合併症対策として**バランスのとれた規則正しい食生活が基本です。**

