



リウマチニュース

今回は栄養課から、**骨粗鬆症予防のための食事のポイントとカルシウムたっぷりメニュー**をご紹介します。

○骨粗鬆症予防のための食事のポイント

- ①カルシウムを毎日摂る(乳製品・青菜類・小魚など…)
- ②肉や魚、卵、大豆製品をメイン(主菜)の1品に加える
(骨の成分となるコラーゲン(タンパク質の1種)を作るために必要)
- ③ビタミンD・ビタミンC・ビタミンKをプラスする
 - ・ビタミンD…青菜、鮭などの魚類やキノコに豊富
 - ・ビタミンC…野菜、果物などに豊富
 - ・ビタミンK…緑黄色野菜、チーズ、納豆に豊富
- ④加工食品、アルコール、カフェイン、塩分は控えめに…
(カルシウムの体外への排出を促進されているため)
- ⑤毎日3食 主食・主菜(魚、肉、卵、豆腐のおかず)・副菜(野菜料理)を揃えて食べる

1日のどこかで乳製品も忘れずに!



～カルシウムたっぷりメニュー～

小松菜と厚揚げの煮びたし

材料(4人分)

小松菜1把・厚揚げ1枚

A. だし1カップ・醤油大さじ2・みりん大さじ2(めんつゆ(3倍濃縮)50ccと水でもOK)

作り方

- ①小松菜はゆでて根を切り落とし、3cmくらいの長さに切っておく。
- ②厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
- ③なべにAを入れて火にかけて煮立ったら①②を加えてさっと煮る。

1人分 110kcal 塩分1.3g カルシウム208mg



ミルク茶碗蒸し

材料（2人分）

牛乳1カップ（200cc）・溶き卵1個分・
めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1



作り方

材料全てを混ぜ合わせて卵液を作り、耐熱容器2個に花麩各2個と3cm長さに切った三つ葉（ほうれん草などでも可）少々を入れて卵液を注ぎ、ラップをかける。フライパンに約2cmの高さまで水を入れて容器を並べ、蓋をして強火にかける。湯が沸騰し2～3分したら弱火にして7～8分蒸す。（電子レンジ使用の場合は、耐熱容器に入れて200wで12～13分。加熱時間は機種などにより異なるので調整してください。）

1人分 127kcal 塩分1.0g カルシウム131mg

○リウマチ講演やっています！



毎月第二木曜日16時 4階病棟ホールにて 申込みは不要

予定日	内容	講師
12月10日	リウマチの手機能か格好か	石川副院長
1月14日	リウマチの社会的な支援	医療ソーシャルワーカー

○インフルエンザに注意！

寒くなり空気が乾燥してくると、インフルエンザにかかりやすくなります。普段から、手洗い・うがい・外出時のマスク着用など気をつけましょう。急に高熱が出た時は早めに受診しましょう。

お近くの医療機関でも予防接種を受けていただくことをおすすめします。

