



Ⅶ 食生活と栄養

リウマチ特有の食事療法というものはありません。「**栄養素がバランスよくとれるようにする**」ことが大切で、貧血対策と骨粗鬆症対策に気を付けてください。ご希望があれば、管理栄養士による栄養指導を受けることができますのでお声かけください。

1. 貧血対策

たんぱく質、ビタミンを十分とると共に、鉄分の多い食品をとることです。最近では鉄分を強化した飲み物や飴、菓子などが市販されています。なるべく動物性食品をとることが大事ですが、苦手な方は野菜やこれらで補う工夫をしてみてください。

動物性食品	肉類 魚類（特にマグロやカツオなどの赤身の魚） レバー うなぎ 貝類 卵 など	
植物性食品	大豆製品（豆腐や納豆）ほうれん草 小松菜 海藻 レーズン など	

2. 骨粗鬆症対策

カルシウムを多くとると共に、ビタミン D もとりましょう。カルシウムの吸収が良い食品は乳製品です。その他小魚や大豆製品、海藻類、小松菜などの青菜が挙げられます。ビタミン D は魚類、きのこ類に多く含まれています。

