

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第22号(2024年1月号 [2024/1/9 発行])

新年明けましておめでとうございます。本年がますます幸多き年になるようお祈り申し上げます。今月のリウマチセンターニュースは、栄養部からです。

栄養部では、栄養士、調理師で入院中の患者さまの病態に合った食事を作っております。おいしい食事を提供できるように、日々のメニューの味の確認、調理方法の工夫を調理師と一緒にしております。また、旬の食材を使用したり、行事食（七夕/クリスマス/お正月など）を取り入れたりするなどして、季節感を感じて頂けるよう工夫しております。そして、病棟訪問を行い食事の感想を伺ったり、食事の説明や形態が合っているかの確認したりしています。



(2023年1月1日 お正月メニュー)

関節リウマチは、全身の多くの関節に慢性炎症が持続し、さらに微熱、倦怠感、貧血などの関節外症状も呈する全身性炎症性疾患です。そのため、身体のエネルギーを多く消費してしまうため、エネルギーの確保が重要になってきます。さらに、体重コントロールも大切です。太りすぎていると関節に負担がかかり、逆に痩せすぎていると、体力が衰えて感染症にかかりやすくなると、別の心配がでてきます。「1日3食バラ

ンスの良い食事」をとり、「適切な体重を維持すること」を心がけましょう。

★自分の標準体重を知りましょう！

標準体重は、 $\frac{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22}{10000}$ で算出することができます。これを機会に、自分の標準体重を知っておくと良いですね。

★バランスの良い食事を意識しましょう！

主食＋主菜＋副菜を基本にして、乳製品や果物、汁をそろえることで、過不足なく栄養をとることができます。

今回は、3つの栄養素とその働き、減塩についてお話しします。

★骨粗鬆症予防にカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを！

リウマチでは、骨の破壊が起こり、骨粗鬆症を併発しやすくなります。そのため、骨を作るカルシウムを豊富に含む食品を摂ることが大切です。ビタミンDはカルシウムと一緒に摂ることでカルシウムの吸収を促進させる効果があり、さらに、ビタミンKには骨形成を促進させる効果があります。

＜カルシウムを多く含む食品＞

牛乳、チーズ、小松菜、高野豆腐など

＜ビタミンDを多く含む食品＞

鮭、さんま等の魚介類、きのこ類など

＜ビタミンKを多く含む食品＞

ほうれん草、小松菜など



★塩分の摂りすぎには注意しましょう！

日本人の食事摂取基準では、成人の食塩摂取目標量は1日当たり男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満と設定されています。塩分の摂りすぎは、さまざまな疾患をもたらす原因になるので、日頃から塩分のとり過ぎには注意しましょう。

～おいしく減塩するために～
作るとき



- ・酸味の使用（酢やレモンなどの柑橘類）
- ・香辛料や香味野菜を利用
（カレー粉、青じそ、にんにくなど）
- ・汁物はだしを効かせて風味をつける
- ・汁物は具を増やす（具を増やすことによって器に入る汁の量も減らせる）



食べるとき

- ・減塩食品の利用
- ・ラーメンやうどんなどの汁を残す
（飲みほさない）
- ・梅干し、漬物、加工食品は塩分が多いため、頻度や量を減らす

毎日の食事の支度をする際、できるだけ関節に負担をかけないように「手間を省く」といった料理の工夫もあります。たとえば、すでにカットされている野菜を使用したり、レトルト食品や冷凍食品を使用したり、惣菜を上手に使用して作る手間を省くようにします。他にも、かたくて切りにく

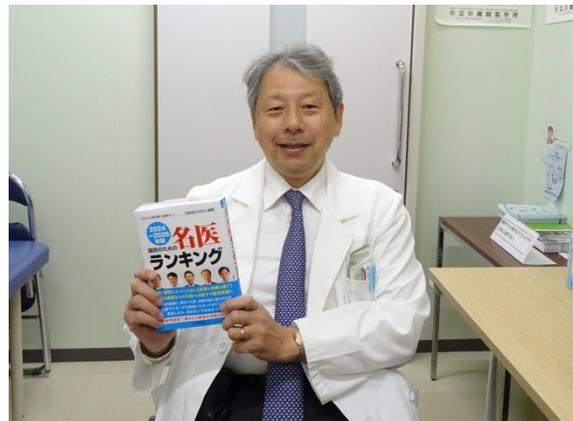
いかぼちや、皮むきが大変な芋類などは、茹でるか一度レンジで温めて柔らかくすると楽になります。

最後に、医師の指示のもと食事の提供や入院・外来ともに栄養指導を行っております。食事に関して気になることがある方は、主治医・スタッフにご相談下さい。

（栄養部：湯浅）

日高利彦医師が『国民のための名医ランキング』に再び選出されました

リウマチセンター長 日高利彦医師が『国民のための名医ランキング 2024～2026 — いざという時の頼れる医師ガイド 全国名医1020人厳選』（桜の花出版）に選出されました。2021～2023版に引き続き、2回目の掲載となりました。このランキングは、臨床・治療の第一線にいることを条件に、全34分野から医師間調査で選ばれます。



リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。
なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1)