

〈3月は リウマチに良い食事・食材〉

まだ空気は乾燥して、朝晩は寒い日が続いています。水道水も冷たく感じませんか？リウマチを患っている方にとってはつらい季節です。そこで今回は、リウマチについてのお話です。

〈リウマチ（高年発症関節リウマチ）とは〉

関節リウマチは女性に圧倒的に多い病気なのですが、高齢になると、性別による発症率の差はなくなります。急性の発症が多く、小さい関節だけでなく、肩や膝などの大関節から発病し、リウマチ反応も出にくくなることがあります。高齢になる関節に変形による痛みや機能障害があることも多いため、リウマチが重なると関節の調子が更に悪化してしまいます。副作用が少なく代謝されやすい薬も開発されてきていますが、薬に頼りすぎないでリハビリなどで機能を維持しようとする努力や、リハビリで代わら手術という手段など、日常生活動作（ADL）や、生活の質（QOL）を意識した強い意志と行動が大切になります。

〈リウマチ（痛みを和らげる）に良い食材・食事〉

野菜・果物類：豆類全般、しそ、トマト、にんじん、カリフラワー、ねぎ類、唐辛子、ニンニク、かんきつ類、アセロラ、リンゴ、いちご など

魚介類：青魚類、かき、うなぎ など

肉類：赤み肉 など

油脂類：ごま油、オリーブオイル、ひまわり油 など

その他：鶏卵（白身）、そば粉、玄米、くるみ、ごま、ヤギ乳 など

〈リウマチ（痛みを和らげる）に悪い食材〉

肉類：加工品（ソーセージ、ハム、ベーコン など）

油脂類：サラダ油 など

野菜類：ほうれん草、春菊 など

加工食品：インスタント食品、お菓子 など

酒類全般

これらのものは、食べてはいけないものではありません。食べ過ぎ、飲みすぎに注意するべきものです。

〈レシピ〉大豆と野菜のごまマヨネーズ和え（2人分）

材料 大豆（水煮）一袋 アスパラガス 3～4本 たまねぎ 1玉
カリフラワー 1/2株 すりゴマ 大1 マヨネーズ 大1
しょう油 小1 かつお節 20g ラー油 適量（お好みで）

作り方

① アスパラガスの皮をむき、斜めに切る。カリフラワーは一口大に切る。両方とも下湯で（塩茹で）する。たまねぎは、薄くスライスにする。

② ①の野菜にマヨネーズ、しょう油、すりゴマ、かつお節を入れる。お好みで、ラー油をかけたら、完成。

