



リウマチの食事療法と栄養について

+ リウマチ食事療法

栄養不足で免疫力が低下すると症状が悪化しかねないので、食事内容に気を付ける事は大切です。炎症疾患の為、たんぱく質を消耗しやすいので、腎臓の機能に異常がみられない限り、肉や魚、豆類などの良質なたんぱく質を充分にとるようにして下さい。貧血にもなりやすいので、鉄分の多いレバーやうなぎ、ひじきなども取り入れましょう。骨を弱らせない為にも、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDも積極的にとりましょう。特に禁止されている食べ物はありますが、インスタント食品や加工品の添加物は免疫力を低下させますので、摂り過ぎには注意しましょう。

+ 当院のリウマチ食について

当院のリウマチ食は1400kcalと1600kcalのバランスの良い食事を用意しています。リハビリを行う為の体力をつけ、不足していることの多いカルシウムと鉄分は必要量が毎日摂れるように献立を立てています。



朝食 ごはん 味噌汁 レバーの甘辛煮 のり 牛乳



昼食 ひじきごはん 豚肉の胡麻みそ焼き 里芋の煮物
小松菜のお浸し ジョア



夕食 ごはん 山椒焼き 茄子炒め ほうれん草のお浸し
ごま豆腐