

関節リウマチ患者さんにご家族へ

# リウマチ・グッドライフ

～関節リウマチ患者さんの栄養と調理の工夫～



 おいしい健康

管理栄養士  
監修 橋村 悦子  
Etsuko Hashimura

## はじめに

関節リウマチは関節の炎症からくる貧血、痛み、腫れなどから日常生活での動作において支障をきたすことが少なくありません。

そのため、関節に負担をかけない工夫をして、生活の質(QOL/クオリティオブライフ)を向上させることがとても大切です。

関節リウマチは30～50歳代の女性に多く発症する疾患です。

この年代の女性患者さんは、関節リウマチ治療を続けながら、主婦として、母親として、仕事にはげみ、家庭を切り盛りするなど、多くの方々が活躍されています。

本冊子では、そのような方々へ、日々欠かすことのできない「食事」において、体をつくる大切な「栄養」と体に無理なく、楽しくできる「調理」のポイントやそれらを考慮した四季のおいしい健康レシピをご紹介します。

「食事」は体をつくる大切な要素であり、日常生活での楽しみのひとつです。

無理なく関節リウマチ治療を続けるための一助としてご活用いただければ幸いです。



## 目次

P3

家事動作の負担を減らす調理のポイント

P5

日常生活での食事のポイント

P7

関節リウマチ患者さんのための四季のおいしい健康レシピ

### 春のおすすめレシピ

鉄分豊富、初がつおのポキ丼風  
手軽に作れる、春キャベツのワンポットパスタ  
栄養たっぷり、豚肉と野菜のレンジ蒸し

### 夏のおすすめレシピ

包丁いらす！ チキンとかぼちゃのカレー  
さすが！ 流水鶏うどん  
さっぱり仕立て、きゅうりと長芋のもずく和え

### 秋のおすすめレシピ

さばと野菜のこんがりチーズパン粉焼き  
レンジで作る！ 豚肉とごぼうの生姜煮風  
骨を丈夫に！ 小松菜とひじきの柚子こしょう風味

### 冬のおすすめレシピ

ぶりと白ねぎのピリ辛レンジ蒸し  
キャベツとひき肉の簡単トマト煮込み  
具だくさんの牡蠣チャウダー

## 家事動作の負担を減らす調理のポイント

日常生活の家事動作において、調理はどうしても関節に負担をかけてしまいます。ここでは、そのような負担を少しでも軽くするポイントを紹介します。ただし、体調がすぐれないときは、焦らずに無理をするのはやめましょう。また、家事動作が負担になってきたら、医師、看護師に必ず相談しましょう。ここでは、そのような負担を少しでも軽くするポイントを紹介します。

### Point 1

#### 包丁を使わなくてもできる

あらかじめ切ってある野菜やお肉、またはカット野菜や冷凍食品などを調理に取り入れましょう。



### Point 2

#### 作り置き・常備菜で 手間を減らす

毎食すべてを調理するのは大変です。症状が軽いときにまとめて作り置きしておくこともおすすめです。



Point  
3

## 電子レンジを活用してかんたん調理

鍋で作る料理を電子レンジの加熱で代用することもおすすめです。



Point  
4

## IHクッキングヒーターで 重い鍋の移動や、調理後のお掃除をかんたんに

IHクッキングヒーターで、  
調理動作の負担を減らすことが  
できます。



## 日常生活での食事のポイント

関節リウマチそのものを治療する食事療法はありません。ただ、関節の負担を気にして運動不足になったり、ステロイド服用中に食欲が増したりすることがあります。関節リウマチ治療中の日常生活においては、生活習慣病の予防を意識した規則正しい食生活で適正な体重を維持しましょう。

また、サプリメントを飲んでいたり、これから飲もうと検討しているのであれば、治療薬との飲み合わせを確認する必要があるので、かかりつけの医師や看護師、薬剤師に相談してください。

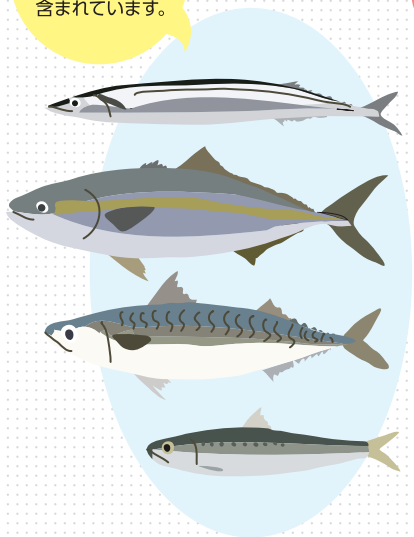
### Point 1

#### 栄養バランスのよい食事を心がけましょう

朝・昼・晩と主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、十分なエネルギー、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルをとって、栄養バランスを整えましょう。



EPAやDHAは青魚に多く含まれています。



### Point 2

#### 良質な油を積極的にとりましょう

EPAやDHA、 $\alpha$ -リノレン酸は生活習慣病の予防だけではなく、関節炎の軽減に効果があることがわかってきています。意識して取り入れましょう。

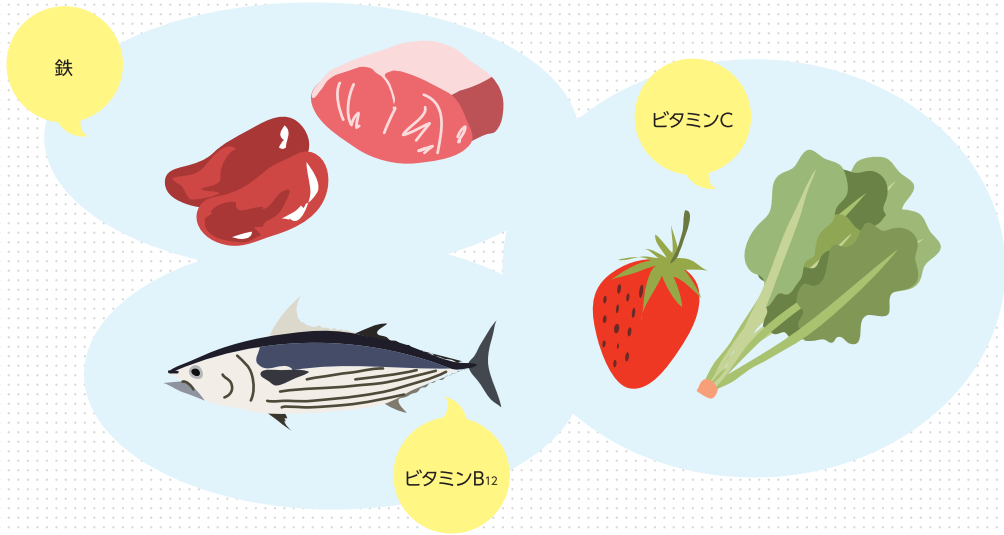
$\alpha$ -リノレン酸を多く含んだ、えごま油、亜麻仁油などはドレッシングとして



Point  
3

### 貧血の予防を心がけましょう

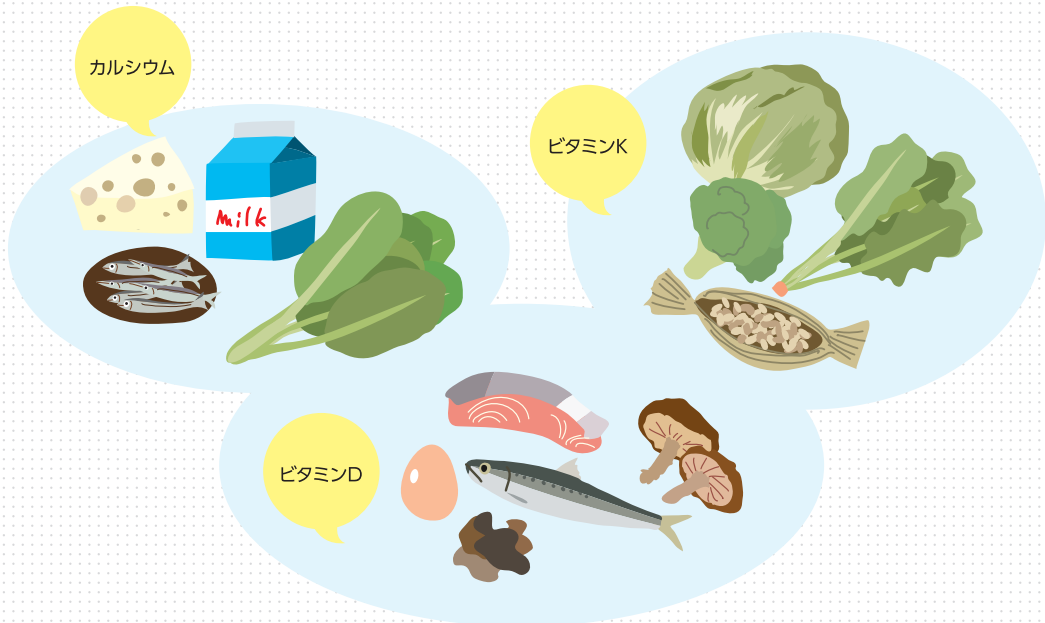
関節リウマチになると貧血症状がよくみられるので気をつけましょう。



Point  
4

### 骨粗しょう症の予防を心がけましょう

炎症の影響で骨がもろくなったり、薬の副作用によって骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量が減少してしまい、骨粗しょう症になりやすくなるので気をつけましょう。



# 関節リウマチ患者さんのための 四季のおいしい健康レシピ

Spring  
Recommended Recipes

## 春のおすすめレシピ

レシピには調理のポイントに対応したマークが付いています。



包丁を使わなくても調理ができるレシピ



電子レンジで手軽に調理ができるレシピ



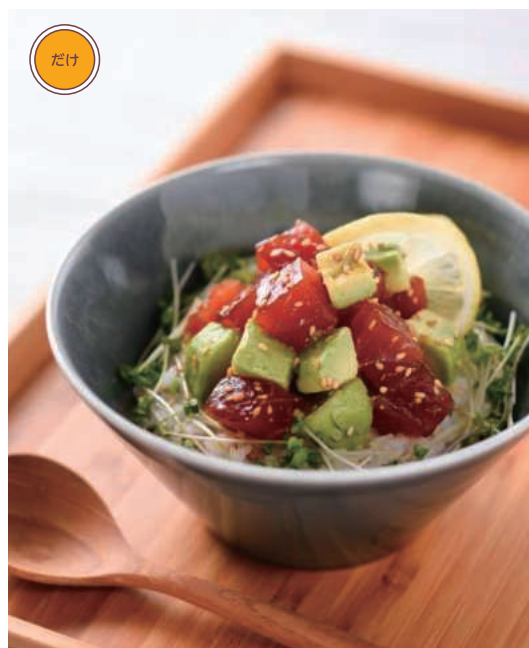
市販の冷凍食品を活用し、切るなどの作業が少ないレシピ



まぜる「だけ」、焼く「だけ」、など簡単な工夫があるレシピ

### 鉄分豊富、 初がつおのポキ丼風

味付けした初がつおとアボカドをご飯に盛りつけるだけのお手軽どんぶり。  
貧血予防に役立つ鉄やビタミンB<sub>12</sub>がしっかり補えます。



栄養価(1人分)

エネルギー:432kcal たんぱく質:21.4g 脂質:10.0g 炭水化物:62.2g  
食塩相当量:0.8g 葉酸:43μg

【材料】2人分

初がつお 120g

A: 醤油 小さじ1と2/3(10g)

A: みりん 小さじ2/3(4g)

A: 亜麻仁油 小さじ1(4g)

A: ラー油(お好みで) 小さじ1/2(2g)

アボカド 1/2個(60g)

レモン汁 小さじ1/2弱(2g)

B: 米 120g

B: 押し麦 30g

B: 水 200cc

ごま 小さじ1/3(1g)

ブロッコリースプラウト 6g

レモン(輪切り) 2枚(6g)

【作り方】

①Bの米は洗って炊飯釜に入れ、押し麦と水を加えて炊飯する。

②初がつおは1.5cm角に切る。ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、初がつおを入れて10分ほど漬けておく。

③アボカドは初がつおと同様の大きさに切り、レモン汁と合わせておく。

④器に麦ご飯を盛り、②と③をのせてブロッコリースプラウトを散らす。

⑤ごまをふってレモンを飾る。



## 手軽に作れる、 春キャベツのワンポットパスタ



パスタの別茹でが不要! フライパンだけで作れるお手軽パスタ。  
貧血予防に役立つ鉄やビタミンB12も豊富です。

### 栄養価(1人分)

エネルギー:263kcal たんぱく質:9.6g 脂質:4.2g 炭水化物:42.7g  
食塩相当量:1.7g 葉酸:62μg

### 【材料】2人分

ペンネ 100g  
あさり(殻付き)200g  
春キャベツ 100g  
ミニトマト 6個(60g)  
A:水 240cc  
A:オリーブ油 大さじ1/2(6g)  
A:塩 小さじ1/4(1.6g)  
B:白ワイン 大さじ2(30g)  
B:おろしにんにく 小さじ1/2(3g)  
B:とうがらし(乾)少々  
粗挽き黒こしょう(お好みで)少々

### 【作り方】

- あしりは砂だしをしておく。春キャベツは適当な大きさにちぎる。
- 深めのフライパン(または鍋)にAを入れて火にかけ、沸騰したらペンネを入れて茹でる。
- ペンネの茹で時間が残り2分になったところでB、あさり、ミニトマト、春キャベツを加え、ふたをして煮る。
- あさりの口が開いたら、器に盛りつけ、お好みで粗挽き黒こしょうをふる。

## 栄養たっぷり、 豚肉と野菜のレンジ蒸し



加熱はレンジでお手軽。一品でお肉と野菜がとれ、栄養バランスも◎。  
食材は家にあるもので代用できます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー:148kcal たんぱく質:15.0g 脂質:6.5g 炭水化物:7.2g  
食塩相当量:1.0g 葉酸:73μg

### 【材料】2人分

豚もも肉(薄切り)120g  
A:酒 小さじ2(10g)  
A:塩こしょう 1g  
もやし 1/2袋(120g)  
しめじ 60g  
にら 1/2束(40g)  
ポン酢醤油 大さじ1強(20g)  
大根おろし(あれば)100g

### 【作り方】

- 豚もも肉は食べやすい大きさに切ってAで下味をつける。しめじは小房に分け、にらは5cm長さ切る。
- 耐熱容器にもやしを下にして順に並べる(豚もも肉は野菜の間に挟むなど、肉同士が重ならないようにする)。
- ②にラップをかけて電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。  
※加熱時間は2人分の目安。
- 器に盛りつけ、あれば軽く水気をきった大根おろしをのせ、ポン酢醤油をかける。  
※大根おろしは市販のものを使うと便利!

# 関節リウマチ患者さんのための 四季のおいしい健康レシピ

Summer  
Recommended Recipes

## 夏のおすすめレシピ

レシピには調理のポイントに対応したマークが付いています。



包丁を使わなくても調理ができるレシピ



電子レンジで手軽に調理ができるレシピ



市販の冷凍食品を活用し、切るなどの作業が少ないレシピ



まぜる「だけ」、焼く「だけ」、など簡単な工夫があるレシピ

### 包丁いらず！ チキンとかぼちゃのカレー

カット済みの冷凍かぼちゃと鶏もも肉を使った、包丁いらずのカレー。  
市販のルーを使わず、本格的な味わいのカレーが手軽に作れます。



栄養価(1人分)

エネルギー:486kcal たんぱく質:22.8g 脂質:8.5g 炭水化物:76.1g  
食塩相当量:1.4g 葉酸:57μg

【材料】2人分

鶏もも肉(一口大、皮なし)160g  
塩こしょう 少々(1g)  
A:ヨーグルト 1/2カップ(100g)  
A:カレー粉 大さじ2/3(4g)  
A:おろしにんにく 小さじ1/2弱(2g)  
オリーブ油 小さじ1(4g)  
冷凍かぼちゃ(一口大)120g  
B:水煮トマト 100g  
B:水 100cc  
B:コンソメ 小さじ1弱(2g)  
B:ウスターソース 小さじ2弱(10g)  
ご飯 300g  
ドライパセリ 少々

【作り方】

- ① 鶏もも肉は塩こしょうで下味をつけ、混ぜ合わせたAに30分ほど漬けておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、  
①と冷凍かぼちゃを炒める。  
火が通ったらBを加えて煮る。
- ③ 好みのとろみになったら、器にご飯とともに盛りつけ、ドライパセリをふる。



## さすが！ 流水鶏うどん

コンロを使わないお手軽レシピ。食欲がないときでも食べやすく、良質なたんぱく質もしっかりとれます。



### 栄養価(1人分)

エネルギー:373kcal たんぱく質:19.5g 脂質:3.7g 炭水化物:65.2g  
食塩相当量:2.5g 葉酸:49μg

### 【材料】2人分

流水麺うどん 2袋(450g)

A:鶏ささ身 2本(60g)

A:酒 小さじ1(5g)

B:納豆 1パック(50g)

B:納豆のタレ 1袋(5g)

貝割れ大根 1/4パック(10g)

みょうが 2個(20g)

おろし生姜 小さじ1(5g)

麵つゆ(ストレート)

1/2カップ弱(100cc)

### 【作り方】

①Aの鶏ささ身は筋をとり、耐熱容器に入れて酒をふる。

②①にラップをかけて電子レンジ(600W)で1~1分30秒加熱する。冷めたら割いておく。  
※加熱時間は2人分の目安。

③Bの納豆はタレと混ぜ合わせておく。貝割れ大根は根元を落とし、みょうがはせん切りにする。

④器に水をかけてほぐした流水麺うどんを入れ、具材をのせて麵つゆをかける。

⑤お好みでおろし生姜をのせる。

## さっぱり仕立て、 きゅうりと長芋のもずく和え

市販のもずく酢を使った調味料いらずのお手軽料理。材料を和えるだけ、さっぱりとして、食欲がないときにもおすすめです。



### 栄養価(1人分)

エネルギー:36kcal たんぱく質:2.9g 脂質:0.2g 炭水化物:10.2g  
食塩相当量:0.9g 葉酸:11μg

### 【材料】2人分

きゅうり 1/2本(50g)

長芋 60g

もずく酢 2パック(100g)

しらす 大さじ3強(16g)

せん切り生姜

(またはおろし生姜)適量

### 【作り方】

①きゅうりは小口切りにし、長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、棒などでたたく。

②①ともずく酢、しらすを混ぜ合わせ、器に盛る。

③せん切り生姜をあしらう。

# 関節リウマチ患者さんのための 四季のおいしい健康レシピ

Autumn  
Recommended Recipes

## 秋のおすすめレシピ

レシピには調理のポイントに対応したマークが付いています。



包丁を使わなくても調理ができるレシピ



電子レンジで手軽に調理ができるレシピ



市販の冷凍食品を活用し、切るなどの作業が少ないレシピ



まぜる「だけ」、焼く「だけ」、など簡単な工夫があるレシピ

### さばと野菜の こんがりチーズパン粉焼き

耐熱容器に食材を並べてオーブントースターで焼くだけ！炎症を抑える多価不飽和脂肪酸や、貧血予防に役立つビタミンB<sub>12</sub>が豊富です。



栄養価(1人分)

エネルギー:247kcal たんぱく質:15.1g 脂質:14.3g 炭水化物:14.8g  
食塩相当量:1.2g 葉酸:51μg

【材料】2人分

さば(3枚におろしたもの) 100g  
塩(さば下味用) 少々(0.4g)  
長芋 100g  
なす 1本(80g)  
舞茸 60g  
ホールトマト 100g  
ハーブソルト 小さじ1弱(1.6g)  
粗挽き黒こしょう 少々  
パン粉 大さじ2(6g)  
粉チーズ 大さじ1と1/3(8g)  
オリーブ油 大さじ2/3(8g)  
パセリ 適量

【作り方】

- ①さばはそぎ切りにし、塩をふってしばらくおく。  
長芋となすは1cm厚さの輪切りにする。舞茸はほぐす。
- ②耐熱の器にホールトマトを敷き、水気を拭きとったさば、長芋、なす、舞茸を交互に並べる。
- ③ハーブソルト、粗挽き黒こしょう、パン粉、粉チーズの順にふる。オリーブ油を回しかけ、オーブントースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ④焼き上がったらちぎったパセリを散らす。



## レンジで作る！ 豚肉とごぼうの生姜煮風

豚肉はしゃぶしゃぶ用を使い、もも肉でも軟らかい！冷まして味をなじませるとよりおいしく仕上がりに、常備菜にもおすすめです。



レンジ

### 栄養価(1人分)

エネルギー:164kcal たんぱく質:13.4g 脂質:6.2g 炭水化物:9.5g  
食塩相当量:1.0g 葉酸:25μg

### 【材料】2人分

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)120g  
ごぼう 60g

A:おろし生姜 大さじ1/2強(8g)

A:酒 大さじ2(30g)

A:醤油 小さじ2(12g)

A:砂糖 小さじ2(6g)

A:とうがらし(乾)少々

小ねぎ(小口切り) 適量(2g)

### 【作り方】

- ①豚もも肉はキッチンバサミで半分くらいの大きさに切る。
- ②ごぼうはピーラーで薄くカットし、水にさらしておく。
- ③耐熱ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④③にラップをかけて電子レンジ(600W)で1分～1分30秒加熱し、取り出して混ぜ合わせ、再度1分加熱する。  
※加熱時間は2人分の目安。
- ⑤器に盛りつけ、小ねぎを散らす。

## 骨を丈夫に！小松菜と ひじきの柚子こしょう風味

柚子こしょうの風味がアクセントの副菜。カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く、骨粗しょう症予防に役立ちます。



レンジ

### 栄養価(1人分)

エネルギー:17kcal たんぱく質:1.7g 脂質:0.2g 炭水化物:3.4g  
食塩相当量:0.7g 葉酸:48μg

### 【材料】2人分

ひじき(乾) 6g

A:水 大さじ1と1/3(20cc)

A:麺つゆ(3倍濃縮)

小さじ1強(6cc)

小松菜 80g

しらす 大さじ1と1/3(6g)

柚子こしょう 少々(1g)

### 【作り方】

- ①ひじきは水で戻す。鍋にAと水気をきったひじきを入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ②小松菜は3cm長さに切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分～1分30秒加熱する。  
※加熱時間は2人分の目安。
- ③小松菜を水にさらし、水気を切る。
- ④①のひじきと小松菜、しらす、柚子こしょうを混ぜ合わせる。

# 関節リウマチ患者さんのための 四季のおいしい健康レシピ

Winter  
Recommended Recipes

## 冬のおすすめレシピ

レシピには調理のポイントに対応したマークが付いています。



包丁を使わなくても調理ができるレシピ



電子レンジで手軽に調理ができるレシピ



市販の冷凍食品を活用し、切るなどの作業が少ないレシピ



まぜる「だけ」、焼く「だけ」、など簡単な工夫があるレシピ

### ぶりと白ねぎの ピリ辛レンジ蒸し

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く、カルシウムが豊富な青菜や豆腐を使った副菜や汁物の組み合わせがおすすめです。



栄養価(1人分)

エネルギー:238kcal たんぱく質:16.9g 脂質:14.5g 炭水化物:7.9g  
食塩相当量:1.0g 葉酸:61μg

【材料】2人分

ぶり 2切れ(140g)  
塩(ぶり下味用) 少々(0.6g)  
白ねぎ 1本(80g)  
エリンギ 80g  
酒 大さじ1と1/3(20g)  
A:おろしんにく  
小さじ1/3強(2g)  
A:豆板醤 小さじ1/3強(2g)  
A:醤油 小さじ1(6g)  
A:酢 小さじ1強(6g)  
A:砂糖 小さじ2/3(2g)  
A:ごま油 小さじ1(4g)

【作り方】

- ① ぶりに塩をふってしばらくおく。  
白ねぎは斜め切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱の器に、水気を拭きとったぶり、白ねぎ、エリンギを並べ、酒をふる。
- ③ ②にラップをかけて電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。  
※加熱時間は2人分の目安。
- ④ 混ぜ合わせたAのタレをかける。



## キャベツとひき肉の 簡単トマト煮込み

少ない材料で作れるお手軽レシピ。腸内環境を整える食物繊維、貧血予防に有効な鉄やビタミンB12、葉酸がたっぷりです。



### 栄養価(1人分)

エネルギー:285kcal たんぱく質:17.0g 脂質:17.5g 炭水化物:14.1g  
食塩相当量:1.3g 葉酸:112μg

### 【材料】2人分

キャベツ 1/4玉(200g)

A:牛ひき肉 160g

A:酒 大さじ1(15g)

A:塩こしょう 小さじ1/3弱(1.6g)

A:ガーリックパウダー

小さじ1/2(1g)

しめじ 2/3パック(60g)

B:ホールトマト 200g

B:コンソメ 小さじ2/3弱(2g)

B:ケチャップ 大さじ2/3(10g)

### 【作り方】

①Aを混ぜ合わせ、半分に切ったキャベツにAを1/3量ずつ葉の間に挟む。

②鍋にBとほぐしたしめじを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら①を入れて蓋をして15~20分煮る。  
※フォーク、ナイフが使えない場合は、一口大に切って器に盛りつける。

## 具だくさんの 牡蠣チャウダー

包丁いらずのお手軽レシピ。具だくさんで食べごたえも十分。骨粗しょう症予防に役立つカルシウムが多く含まれます。



### 栄養価(1人分)

エネルギー:174kcal たんぱく質:10.7g 脂質:5.0g 炭水化物:20.3g  
食塩相当量:1.1g 葉酸:16μg

### 【材料】2人分

牡蠣 80g

ミックスベジタブル 60g

ミックスビーンズ 40g

バター 大さじ1/2(6g)

小麦粉 大さじ1(9g)

低脂肪牛乳 260cc

コンソメ 小さじ1/3(1g)

### 【作り方】

①牡蠣は分量外の片栗粉をまぶし、軽くなじませ、流水でやさしくすすぐ。

②鍋にバターを熱し、ミックスベジタブルを炒める。火が通ったら小麦粉をふり入れ、炒める。

③粉っぽさがなくなったら、低脂肪牛乳を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。ミックスビーンズとコンソメを加えて煮る。

## おいしい健康

クックパッド250万品以上の人気レシピの中から  
管理栄養士が手軽で美味しいレシピを厳選して紹介しています

約7,000品!



すべてのレシピを  
管理栄養士が  
監修



すべてのレシピに  
22種類の  
栄養価を掲載



献立での  
栄養計算が  
自動でできる

貧血や疲れにおすすめ

10分で作れる時短のレシピ

