

クッキング de

# リウマチ・グッドライフ

Part 2

～関節リウマチ患者さんの栄養と調理の工夫～

かんたん！

からだに  
よい！

おいしい！

監修  おいしい健康



Inspired by patients.  
Driven by science.

ユーシービージャパン株式会社

# 日常における食事のポイント

## Point 1

### 栄養バランスのよい食事を心がけましょう

朝食・昼食・夕食は、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。エネルギーに加えて、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく摂りましょう。

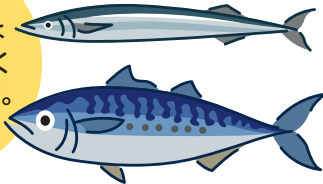


## Point 2

### 良質な油を積極的に摂りましょう

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。

EPAやDHAは青魚などに多く含まれています。



$\alpha$ -リノレン酸は、えごま油、亜麻仁油などに多く含まれています。加熱に弱いのでドレッシングなどで取り入れましょう。



\*参考：2022 American College of Rheumatology (ACR) Guideline for Exercise, Rehabilitation, Diet, and Additional Integrative Interventions for Rheumatoid Arthritis  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10947582> (2025年11月19日閲覧)

## Point 3

### 骨粗しょう症の予防を心がけましょう

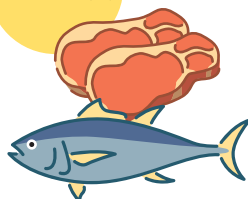
炎症の影響で骨がもろくなったり、薬の副作用によって骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量が減少すると、骨粗しょう症になりやすくなるので気をつけましょう。

カルシウムとカルシウムの吸収を助けるたんぱく質、ビタミンK、ビタミンDを意識して摂りましょう。

カルシウム



たんぱく質



ビタミンK



ビタミンD



Point  
4

## 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。

貧血予防の食事のポイントは、ヘモグロビンの材料となる鉄を摂ることです。鉄には吸収されやすい「ヘム鉄」と吸収されにくい「非ヘム鉄」の2種類があります。「非ヘム鉄」は「その吸収を助ける栄養素」と一緒に摂ることが大切です。

ヘモグロビンは赤血球の中に含まれていて、体のすみずみに酸素を運ぶ重要な役割があります。また、赤血球を作るのに欠かせない「葉酸」と「ビタミンB<sub>12</sub>」も合わせて摂るように心がけましょう。

### ●鉄の種類

#### ヘム鉄

(吸収されやすい)

- ・赤身の魚(青魚) ・赤身の牛肉
- ・豚肉 ・レバー

#### 非ヘム鉄

(吸収されにくい)

- ・青菜 ・海藻類 ・貝類
- ・大豆、大豆製品

### ●鉄と合わせて摂りたい

造血に関わる栄養素

#### 葉酸

- ・ブロッコリー ・納豆 ・枝豆 など

#### ビタミンB<sub>12</sub>

- ・チーズ ・のり ・しじみ など

### ●非ヘム鉄の吸収を助ける

#### 動物性たんぱく質

- ・肉 ・魚 ・卵 ・乳製品

#### ビタミンC

- ・果物 ・緑黄色野菜

#### クエン酸・酢酸

- ・柑橘類 ・酢

# 家事動作の負担を減らす調理のポイント

関節の負担を軽くする調理のポイントを紹介します。  
体調がすぐれない時は無理をするのはやめましょう。

\*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。

## 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、または冷凍食品や冷凍野菜などを調理に取り入れましょう。冷凍野菜は旬の時期に収穫し、急速冷凍されているため、ビタミンの損失が少ないとされています。

また、魚の缶詰も積極的に利用しましょう。手軽にオメガ3系脂肪酸などの良質な油や、カルシウム・ビタミンDを摂ることができ、長期保存も可能です。味付きの缶詰なら、調味料の代わりにもなるので、計量の手間も省けます。

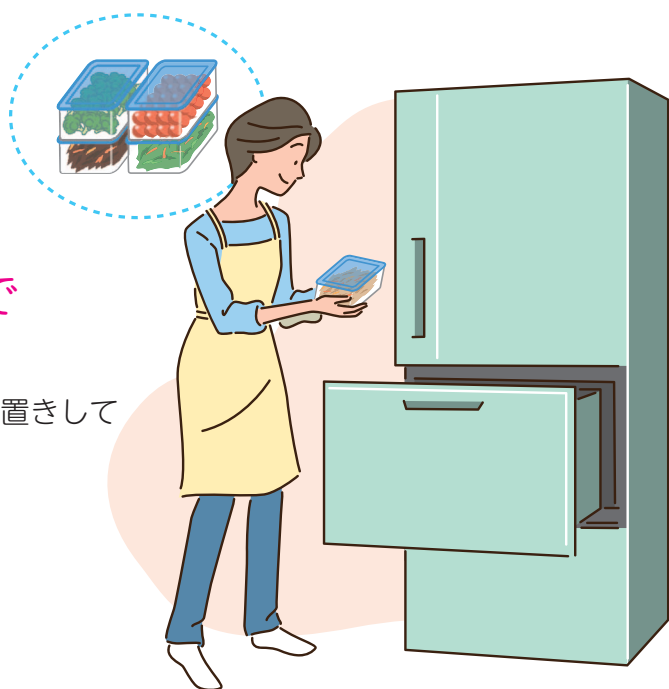
缶が開けにくい方は、パウチタイプを利用するとよいでしょう。



## Point 2

### 作り置き・常備菜で 手間を減らす

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。



Point  
5

### ポリ袋&ジップ付き保存袋の活用

肉に下味をつける時など、ポリ袋やジップ付き保存袋を使えば洗い物などの片付けがぐんと楽になります。



# 料理レシピのコンセプト

調理の負担をできるだけ少なくし、合併症対策に役立つレシピをご紹介します。  
患者さんご自身だけでなく、家族で楽しめます。

## 合併症対策

リウマチ患者さんの  
合併症予防のために考案された  
レシピです。



### 貧血

鉄と鉄の吸収をサポートする栄養素、造血に関与する栄養素が  
摂れます。

### 骨粗しょう症

骨を強くするカルシウムとカルシウムをサポートする栄養素が  
一緒に摂れます。

### 便秘

食物繊維や乳製品など、腸内環境によいとされる栄養素や成分が  
摂れます。

※リウマチ患者さんは便秘に悩んでいる方も多く、炎症と腸内環境の関係についても  
注目されています。

### フレイル

筋肉維持に必要なたんぱく質が摂れます。

※フレイルとは、年をとって体や心のはたらきが少しずつ弱くなり、元気がなくな  
っていく状態のことです。フレイルになる大きな原因の一つが筋肉量の減少  
です。筋肉が減ると、立つ・歩く・階段を上などの日常動作が難しくなり、  
転倒や寝たきりにつながることがあります。

※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方は、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。

よりかんたんに。よりおいしく。

## かんたん&時短

手指の痛みやこわばり、  
疲労感などがあるときでも、  
体に負担をかけずに作れるレシピです。

15分以内で  
完成

市販品でかんたん

缶詰(パウチ)や冷凍野菜などの市販品(加工品)で、調理の手間を省いてかんたんに調理できます。

のせるだけ  
入れるだけ

調理器具など使わずに、のせたり、混ぜたり、入れたりするだけで作れます。

包丁いらす

カット済食材、缶詰(パウチ)などを活用して包丁&まな板を使わずに、かんたんに調理できます。

電子レンジで

鍋・フライパンを使わずに、電子レンジだけで完結します。

鍋・フライパン1つ

いろいろな調理器具を使わずに、鍋・フライパン1つで完結します。



節約

できるだけお財布に優しい(価格変動が少ない)食材を使っています。



患者さん&ご家族も満足

しっかり  
おいしい

レシピの栄養価は文部科学省日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より算出しています。



# 貧血

鉄と、非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂れるレシピです。造血に必要なビタミンB<sub>12</sub>や葉酸を摂ることができます。

## あさりとブロッコリーのペペロンチーノ

15分以内で  
完成

食材の中でも鉄の量がトップクラスのあさりの水煮缶を使ったパスタ。あさりに含まれる非ヘム鉄の吸収をブロッコリーのビタミンCがサポート。パスタは別ゆでせずにフライパン1つで作れます。ショートパスタは、フォークで刺して食べられるので、リウマチ患者さんも食べやすい一皿です。

市販品でかんたん

包丁いらす

鍋・フライパン1つ



### 材料(2人分)

ペンネ(乾)	120g
あさり水煮(固形量)	60g
ブロッコリー(冷凍)	6房(160g)
オリーブ油	小さじ4(16g)
赤とうがらし(輪切り・お好みで)	少々(0.6g)
にんにくチューブ	小さじ2(8g)
水(あさり水煮汁もあわせて)	400mL
塩	小さじ1/3(2g)

### 栄養価(1人分)

エネルギー	339kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	10.1g
炭水化物	49.5g
食物繊維	6.8g
食塩相当量	1.9g
鉄	10.6mg
ビタミンC	44mg
ビタミンB <sub>12</sub>	19.2μg
葉酸	107μg

### 作り方

- ① フライパンにオリーブ油、赤とうがらし、にんにくを入れて、中火で30秒ほど炒めます。
- ② 水、あさりの水煮の汁を沸騰させ、ペンネ、あさりの身、塩を加えて5分ほど煮込みます。
- ③ 凍ったままのブロッコリーを加えて水けがなくなるまで、時々かき混ぜながら煮詰めて出来上がりです。



## 牛こまとピーマンのぽん酢炒め

15分以内で  
完成

吸収のよいヘム鉄や造血に必要なビタミンB<sub>12</sub>を含む牛肉と、葉酸を含むピーマンの組み合わせは、貧血対策にぴったりです。牛こまと、手でちぎれるピーマンを使えば、包丁を使わずに作れます。味付けはぽん酢としょうがチューブだけで決まります。

包丁いらす

鍋・フライパン1つ



### 材料(2人分)

牛こま切れ肉	150g
ピーマン	4個(120g)
<b>A</b>	
ぽん酢しょうゆ	大さじ2(36g)
しょうがチューブ	小さじ2(8g)

### 栄養価(1人分)

エネルギー	261kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	20.0g
炭水化物	4.9g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	1.2g
鉄	1.1mg
ビタミンC	55mg
ビタミンB <sub>12</sub>	1.3μg
葉酸	24μg

### 作り方

- ① ピーマンはヘタの周りに爪を押し込むように切り込みを入れ、ヘタを取り除きます。中の種を取り除き、一口大にちぎります。
- ② フライパンを中火で熱し、牛こま肉をほぐしながら入れて炒めます。肉に7割ほど火が通ったら①を加えてさらに3分ほど炒めます。
- ③ 極弱火にして、Aを加えて炒め合わせたら出来上がりです。

# 骨粗しょう症

骨を強くするカルシウムに加え、吸収をサポートするビタミンD、ビタミンK、たんぱく質などの栄養素と一緒に摂れるレシピです。

## いわし蒲焼缶としめじの炊き込みごはん

骨の健康に必要なカルシウム、ビタミンD、たんぱく質を含むいわし缶を使ったレシピです。缶詰とカットしめじを使えば、材料を炊飯器に入れて炊くだけでかんたんに作れます。さらに、蒲焼缶を使うことで、だしや調味料いらずで味が決まります。

包丁いらず

市販品でかんたん

のせるだけ  
入れるだけ



### 材料(4人分)

米(無洗米) .....	2合(300g)
水 .....	360mL
いわし蒲焼缶 .....	2缶(200g)
カットしめじ .....	1袋(100g)
しょうがチューブ .....	小さじ2(8g)
刻み小ねぎ .....	適量(4g)

### 栄養価(1人分)

エネルギー .....	380kcal
たんぱく質 .....	13.4g
脂質 .....	8.6g
炭水化物 .....	64.4g
食物繊維 .....	1.4g
食塩相当量 .....	0.8g
カルシウム .....	116mg
ビタミンD .....	8.6μg
ビタミンK .....	5μg

### 作り方

- 炊飯釜に米、分量の水を入れて30分ほど浸水させます。無洗米ではない場合は、といでから浸水します。
- いわし蒲焼(汁ごと)、しめじ、しょうがを加え、炊き込みモードで炊きます(なければ通常のモードでも作れます)。
- 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせて、器に盛り、刻み小ねぎを散らして出来上がりです。

## ちぎり厚揚げとにらの中華風あんかけ

15分以内で  
完成

厚揚げは手でちぎり、にらはキッチンバサミで切れば包丁いらず。電子レンジ調理なので、耐熱ボウル1つで手軽に作れます。カルシウムなどのミネラルを含む厚揚げに、たんぱく質を含むひき肉と、ビタミンKを含むにらを組み合わせた骨の健康にうれしい一皿です。

包丁いらず

電子レンジで



### 材料(2人分)

厚揚げ..... 150g  
にら..... 1束(80g)

#### A

豚赤身ひき肉..... 60g  
しょうゆ..... 小さじ2(12g)  
みりん..... 小さじ2(12g)  
ごま油..... 小さじ1(4g)  
鶏がらスープの素..... 小さじ1(2.5g)  
片栗粉..... 小さじ1(3g)  
水..... 小さじ4(60mL)

### 栄養価(1人分)

エネルギー..... 210kcal  
たんぱく質..... 15.5g  
脂質..... 13.7g  
炭水化物..... 7.1g  
食物繊維..... 1.7g  
食塩相当量..... 1.5g  
カルシウム..... 203mg  
ビタミンD..... 0.0μg  
ビタミンK..... 92μg

### 作り方

- ① 厚揚げは手で一口大にちぎります。にらはキッチンバサミで3cm幅に切ります。
- ② 耐熱ボウルで、豚ひき肉をほぐすようにAをしっかりと混ぜ合わせたら、厚揚げ、にらの順でのせます。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱します。一度取り出して混ぜ合わせ、さらに2分加熱して出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。肉の火の通りが不十分な場合は30秒～1分ほど追加加熱をしてください。

# 便秘

腸内環境の改善に役立つ、食物繊維(プレバイオティクス)と乳酸菌(プロバイオティクス)が一緒に摂れるレシピです。

## ツナときのこのオートミールチーズリゾット

15分以内で  
完成

食物繊維を含むオートミールやきのこ、発酵食品であるチーズを組み合わせた腸にうれしい一皿。カルシウムやビタミンDも摂れるため骨の健康に必要な栄養素も補えます。電子レンジで1人分から短時間で作れるので、朝ごはんにもぴったりです。

包丁いらず

電子レンジで



### 材料(2人分)

オートミール(クイックタイプ)..... 大さじ約5(30g)  
ツナ水煮..... 50g  
カットしめじ..... 1/2袋(50g)  
牛乳(無調整豆乳)..... 100mL  
粉チーズ..... 大さじ2(12g)  
顆粒コンソメ..... 小さじ1(3g)  
水..... 50mL  
パセリ(乾・あれば)..... 少々

### 栄養価(1人分)

エネルギー..... 273kcal  
たんぱく質..... 22.3g  
脂質..... 9.9g  
炭水化物..... 29.6g  
食物繊維..... 4.6g  
食塩相当量..... 2.1g

### 作り方

- ① 耐熱ボウルに、パセリ以外の材料を入れ、全体をよく混ぜ合わせます。
- ② ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱します。一度取り出して全体を混ぜ合わせ、さらに2分ほど加熱します。
- ③ 器に盛り、あればパセリを振って出来上がりです。

※加熱時間は1人分の目安。2人分を作る場合は、1回目は4分、2回目は2分〜3分ほど加熱してください。

※ツナはパウチタイプを使うと、開封しやすくおすすめです。



## 豚キムチのみそ汁

15分以内で  
完成

腸にうれしい発酵食品のみそやキムチと、食物繊維を含む野菜で作るチゲ風みそ汁です。冷凍かぼちゃやもやしを使えば、包丁いらずで煮込むだけ。豚肉やキムチのうま味でだしらず、おかずにもなる一杯です。

包丁いらず

鍋・フライパン1つ



### 材料(2人分)

豚こま肉	80g
ごま油	小さじ1(4g)
もやし	1/2袋(100g)
白菜キムチ	60g
かぼちゃ(冷凍)	100g
水	300mL
みそ	小さじ2(12g)

### 栄養価(1人分)

エネルギー	186kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	10.3g
炭水化物	14.8g
食物繊維	3.7g
食塩相当量	1.6g

### 作り方

- ① 鍋にごま油を入れて中火で熱し、豚こま肉を加えて炒めます。半分ほど火が通ったら、もやし、白菜キムチを加えてさらに2分ほど炒めます。
- ② 水、凍ったままのかぼちゃを加え5分ほど煮込みます。火を弱めてみそを溶き、沸騰直前まで温めたら出来上がりです。

# フレイル

筋肉の形成に必要なたんぱく質がしっかりと摂れるうえ、食物繊維やミネラルも補える栄養バランスのよいレシピです。

## 豆々カラフルキーマカレー

たんぱく質や野菜がバランスよく摂れる一皿です。蒸し大豆を加えることで脂質が抑えられ、食物繊維やミネラルも摂れて満足感アップ。冷凍野菜やひき肉、蒸し大豆を使うことで、食材の下準備が不要。混ぜて、電子レンジで加熱するだけでかんたんに作れます。

包丁いらず

市販品でかんたん

電子レンジで



### 材料(2人分)

ご飯	300g
豚赤身ひき肉	60g
蒸し大豆	80g
ミックスベジタブル(冷凍)	80g
トマト水煮	250g
カレールー(フレークタイプ)	30g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	487kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	13.2g
炭水化物	79.0g
食物繊維	10.2g
食塩相当量	1.9g

### 作り方

- 1 耐熱ボウルにご飯以外の材料を入れ、全体を混ぜ合わせたら、広げます。
- 2 ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱します。全体を混ぜ合わせたら、再びラップをしてさらに3分加熱します。
- 3 最後に全体を混ぜ合わせます。器に盛ったご飯にのせて出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。肉の火の通りが不十分な場合は1分～1分30秒ほど追加加熱をしてください。



## 鮭のちゃんちゃん焼き

15分以内で  
完成

カット野菜、鮭を耐熱皿にのせ、合わせ調味料をかけて電子レンジ加熱するだけで、ご飯がすすむ一皿です。鮭には良質なたんぱく質や、骨や骨格筋の形成に必要なビタミンDが含まれています。

包丁いらす

市販品でかんたん

電子レンジで



### 材料(2人分)

鮭(切り身)..... 2切れ(160g)  
カット野菜(野菜炒め用)..... 250g  
バター..... 10g

**A**

みそ..... 大さじ1(18g)  
みりん..... 小さじ2(12g)  
にんにくチューブ..... 小さじ1(4g)

### 栄養価(1人分)

エネルギー..... 197kcal  
たんぱく質..... 20.7g  
脂質..... 8.1g  
炭水化物..... 11.9g  
食物繊維..... 2.7g  
食塩相当量..... 1.5g

### 作り方

- ① 耐熱皿に、カット野菜、鮭の順でのせます。**A**を混ぜ合わせ、鮭の上にかけてたらふんわりとラップをします。
- ② ①を電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、ラップをしたまま2分ほど蒸らします。  
熱いうちにバターをのせて出来上がりです。

※加熱時間は1人分の目安。1人ずつ食べるときのお皿で作ると洗い物を減らせます。

かんたん！

ちょっとプラスで、栄養バランスアップ

## 朝ごはんのヒント

リウマチ患者さんにとって特にこわばりや関節の痛みがしやすい朝は、  
食事の準備が負担になることもあると思います。  
朝食は体内時計を整え、血糖値の安定、筋肉・骨の健康のためにも欠かせません。  
ここではできるだけかんたんに準備ができて、  
骨の健康や貧血、フレイル対策にもなる朝ごはんのヒントをご紹介します。

栄養バランスもアップ  
朝ごはんの準備を  
楽にするヒント

ヒント  
1

調理の手間やハードルがぐんと減る

**切ったり、加熱したりの調理が不要で、そのまま食べられるものを取り入れる**

【たんぱく質】ツナなどの魚の缶詰（パウチ）、ちくわ、大豆製品（豆腐・納豆）、豆乳、卵、サラダチキン  
【ビタミン・ミネラル・食物繊維】ミニトマト、乳製品、いちごやみかん（カット不要で食べられる果物）

ヒント  
2

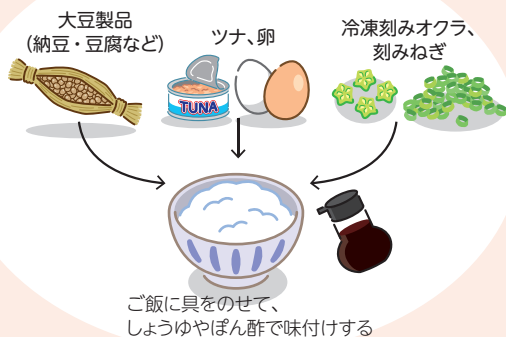
小分けで使えて、買い物に行けないときにも便利

**冷凍食品や缶詰など長期保存ができるものを取り入れる**

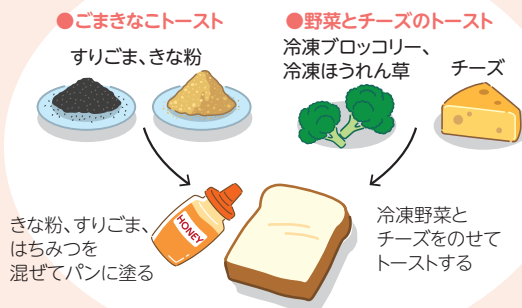
【たんぱく質】ツナや鯖などの缶詰（パウチ）  
【ビタミン&ミネラル・食物繊維】冷凍野菜、冷凍フルーツ、乾物（カットわかめ・海苔）、青魚の缶詰

## 5分で作れる！栄養バランスのよい朝ごはんの献立例

### 和食



### 洋食



### 食後に



### 飲み物

