

ひざや腰などの関節ケア☆

❖変形性関節症❖

①一次性：年齢や肥満による関節症

→適正体重を目指そう

②二次性：病気やケガなどが原因で発症した関節症

・関節リウマチ、痛風、骨折、じん帯・半月板の損傷などが原因

→原因を発症しないよう予防を心がけよう！



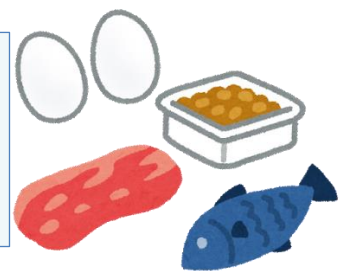
☑食事療法

基本は、バランスのとれた食事を心がけますが、次のことに気を付けて食事をしましょう！

①、②共通

☆炎症を抑える食材を取り入れる

- ・生姜
- ・ターメリック
- ・オメガ3脂肪酸を含む食材
(サケ、サバ、イワシ、さんま、うなぎ、まぐろ、ぶりなどの魚類)



☆炎症を助長する食材の使用を控える

- ・トランス脂肪酸の油（紅花油、コーン油）

①年齢や肥満による関節症

☆適正体重を目指す

BMI=18.5以上25未満

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

☆関節を丈夫にする食材を取り入れる

- ・コラーゲン
(鶏手羽先や牛すじ、サプリメントは非変形Ⅱ型コラーゲンを選びましょう)
- ・コンドロイチン硫酸
(山芋、納豆、オクラ、フカヒレ、うなぎなどのネバネバした食品)
- ・ヒアルロン酸
(食品から摂取することが難しく、サプリメントからの摂取が良いです)
- ・たんぱく質
- ・グルコサミン
(エビの殻、うなぎ、干しエビ、山芋、オクラ、イカ軟骨、きのこ類など)

②病気やケガなどが原因で発症した関節症

☞関節リウマチ

☆亜鉛を多く含む食材を取り入れる

☆中性脂肪をつくる食材を控える

- ・砂糖、白米、果物の摂り過ぎに注意！

☆動物性脂肪を控える



骨折

☆カルシウムを多く含む食材を取り入れる

(牛乳・チーズなどの乳製品、干しエビ、小松菜、チンゲン菜など)

☆ビタミンDを多く含む食材を取り入れる

(しいたけ・きくらげなどのきのこ類、鮭・さんまなど)

☆ビタミンKを多く含む食材を取り入れる

(納豆、ほうれん草、小松菜など)



■ 鶏ときのこのスープ(2人分)

材料：鶏の手羽元…4本(240g)

人参…2/3本 しめじ…70g

えのきだけ…70g 乾燥きくらげ…3.5g

青ねぎ…2本(16g) しょうゆ…大さじ1

塩・こしょう…少々

水…750ml だしの素…10g



作り方：

- ① えのき…石づきをとり、半分に切る しめじ…石づきをとり手でほぐす
青ねぎ…小口切り 人参…いちょう切り
乾燥きくらげ…水で戻し、石づきを取り除いて適当にちぎる
- ② 鍋の水とだしの素を入れ、沸騰したら鶏肉、人参、きのこを加える
弱火にして1時間煮込む(時々アクをすくう)
- ③ しょうゆ、塩、こしょうで味を調える
- ④ 器に盛り、刻みねぎを散らす

1人分

エネルギー	300 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	17.9 g
ビタミンD	9.1 μg
食塩	3.5 g

■ さんまと長芋の焼きづけ(2人分)

材料：さんま…2尾(300g)

塩…小さじ1/2

長芋…100g

油…大さじ1(15g)

《つけ汁》

生姜…1/2かけ(15g)

だし汁…1/2カップ(60ml)

しょうゆ…大さじ1(16g)

みりん…大さじ1/2(8g)

酢…大さじ1(16g) 七味唐辛子…少々



1人分

エネルギー	300 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	17.9 g
ビタミンD	9.1 μg
食塩	3.5 g

作り方：

- ① さんま…頭と尾を切り落とし、1尾を3等分のぶつ切りにし、内臓を取り出し塩水できれいに洗う(水100mlに対して3%の塩)
- ② 赤パプリカ、ピーマン…細切り 玉ねぎ…薄切り
→水に5分程さらしよく水気をきり《つけ汁》を入れたボールへ入れて和える
- ③ フライパンに少し多めに油を入れて火にかけ、まんべんなく片栗粉をつけた①を両面にこんがり揚げ焼きにする
- ④ ③に火が通ったら②のボールに入れて10分以上浸す

☆簡単☆さんまの缶詰を使って

■さんまのかば焼きとろろ丼(1人分)

材料：ごはん…1膳分(150g)
 さんまのかば焼き缶詰
 …1缶(100g)
 長芋のすりおろし
 …60g(大さじ2)
 塩…小さじ1/2(1g)
 すりゴマ…小さじ1(2g)
 刻みのり…0.8g
 大葉…2枚(2g)
 梅…1個(5g)



1人分	
エネルギー	505 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	14.1 g
ビタミンD	12 μg
食塩	3.1 g

+α
 さんまには貧血予防
 に役立つビタミン B₁₂
 も多く含まれます!

作り方：

- ①梅は種を抜き細かくたたき、塩、すりゴマと一緒にごはんに入れて器に盛る
- ②①に刻みのりをちらし、さんまのかば焼きと長いものすりおろしをのせ、その上に千切りした大葉を添える

★ピックアップOTC★

ヴィックス



ヴィックス メディケイテッドドロップは医薬部外品です。用法・用量を守ってください。
 年齢に応じて次の量を1回続けて2個まで1日3～6回まで口中に含み、かまずにゆっくり溶かしてください。※5才未満は使用しない。

シュガーレス

グレープフルーツ グリーンアップル ハニーレモン

成人(15才以上)	5才～14才	5才未満
1回続けて2個まで 1日3～6回まで	1回続けて2個まで 1日3～6回まで	使用しないでください

● 2時間以上の間隔をおいて使用してください。

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●)

管理栄養士 若井