



# リウマチニュース

マイナンバーカードの健康保険証利用で当院を受診する場合は  
限度額適用認定証の提示が不要になりました!!

限度額適用認定証とは、窓口での支払いが高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提出する証類です。

☆何が変わるの?どんなメリットがあるの?

これまでは

当院窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめるためには  
事前に申請し『限度額適用認定証』の準備・掲示が必要でした。

これからは

当院では『限度額適用認定証』を提示しなくても、**情報提供に  
同意し適用区分が確認できれば**限度額を超える支払いが免除され  
ます。

注意

ご加入されている医療保険がデータを登録していない場合はこれまでと同じ扱いとなります。


# ～食べることで健康はできる～食事のバランスを整えよう！

体調管理のためにはバランスのよい食事が大切です。よく言われるバランスのよい食事とはどんな食事でしょう。量だけでなく、体調管理に必要な様々な栄養素がとれる食事です。定食をイメージして毎食の食事に主食、主菜、副菜をそろえるようにするとバランスを整えやすいでしょう。食品によって主に含まれる栄養素が違います。下記の3つのグループを参考になるべく一種類に偏らず様々な食品を取り入れることで、体への働きを補い合って栄養素の相互作用も期待できます。\*フレイル 加齢に伴い健康障害に陥りやすい状態

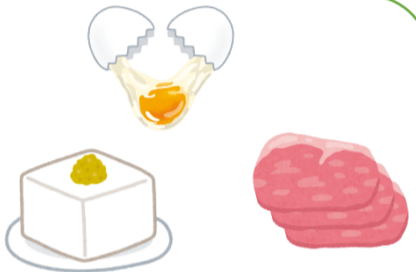
## 副菜・果物

## 主菜 ☆貧血やフレイル\*予防のためしっかり食べたいおかず

体の調子を整える  
ビタミン、ミネラルグループ  
野菜、きのこ、海藻、芋のおかず




筋肉や血液のもと  
たんぱく質グループ  
魚介類、肉、卵、大豆製品のおかず、乳製品



## 主食




乳製品は吸収のよいカルシウム（骨の栄養）がとれます。リウマチ治療によっては骨粗鬆症のリスクがあります。



体を動かすエネルギー源  
炭水化物グループ  
ご飯、パン、麺、もちなど

何品も準備するのが大変な場合は主菜と副菜を1品で兼ねた鍋物や具沢山汁でもよいでしょう



～簡単レシピ～ 鮭ときのこのホイル蒸し（主菜と副菜をとれる1品） 材料1人分目安：生鮭1切、舞茸小パック1/2、玉ねぎ1/4玉、バター5g

- ① 鮭（他の魚でもOK）ときのこ（お好みの野菜を足してもOK）、バターをアルミホイルに包みます。
  - ② フライパンにのせ蓋をして中火で3分、弱火で10分程度加熱します。（十分に加熱できるように時間は調整してください）
  - ③ やけどに注意してアルミホイルを開け、お好みの味付けで召し上がってください。ポン酢醤油+バターも美味です。
- ☆パック入りのカットきのこ、カット野菜、冷凍野菜が販売されています。それらと魚の切り身を利用することで面倒な下処理なしでも作れます。（包丁不要）アルミホイルで包んで調理することで洗い物、後片付けも少なくて済みます。



鮭、きのこはカルシウム（骨の栄養）の吸収をよくするビタミンDを含みます。

注）病状によっては食品や栄養素の制限がある場合もあります。

