

# 栄養便り 11月

## 痛風の食事療法について

### (高尿酸血症)



血液中の尿酸値が高くなった状態が高尿酸血症といい、さらに血液中に尿酸がたまり続けると結晶化し、やがて足の指先などに痛みが発症します。尿酸は、食品中や体内の中にある「**プリン体**」という物質が主に肝臓で代謝され生じた老廃物です。

★痛風の大きな原因はプリン体と思われませんが、食べすぎと飲みすぎです。

食べる量や飲酒の量を控えるなど心がける必要があります。



高プリン体の食品を食べないようにするのは基本ですが、だいたいの食品にプリン体が含まれているので、プリン体が少ない物といって食べすぎには意味がありません。

つまり、プリン体を減らすには今まで食べすぎている食事の量を減らすのが一番の方法です。特に肉類はカロリーも高めのため、普段の半分にして、焼いたり、炒めたりするよりも、茹でたり、しゃぶしゃぶにした方が余分な脂肪分も落ちます。肉や魚の煮物の汁はプリン体や脂肪分が溶けだしているのでのまないようにしましょう。

**高プリン体の食品の例**→アジ、サンマ、鶏レバー、真いわし干物、豚、牛のレバー、カツオ、大正海老、真アジ干物、サンマ干物



**アルコールは適量で**→ビールはプリン体多いですが、他のアルコールも尿酸値を上昇させます。食欲も増すため食べすぎにもなる原因です。



#### アルコール適量の目安(1日あたり)

ビール 500ml 1 缶 / 日本酒 1 合 (180ml) / ウイスキー・ブランデー・ダブル (60ml)

焼酎 (25 度) 60~70ml / ワイン 2 杯弱 (200ml)



#### 摂取エネルギーを抑えるための工夫

- ・揚げ物など油を使用したものより茹でる、蒸す、網焼きなどの料理に変えてみる。
- ・塩分は控えめに。濃い味付けは主食を食べすぎたり、お酒を飲みすぎたりします。  
→減塩しょうゆも使いすぎたら減塩の意味ないので、直接かけず、小皿に入れてつけて食べる。(ドレッシングも)
- ・肉類は脂肪の少ない部位を選んで食べる。  
→牛肉や豚肉はバラ肉よりヒシ肉やもも肉を。鶏肉は鶏皮を除いて食べる。

### 水分を十分にとる

※果物ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンク、アルコールを たくさんとるのを避けようようにしましょう。→水やお茶や糖分のない飲料を

尿酸のほとんどは尿から排泄されるので水分をしっかりとって尿量をためることが大切なため、1日2000mlの尿量を目標に水分をとみましょう。



### アルカリ性の食品を積極的に食べる

尿酸をたくさん出すためには、酸性に傾いている尿を中性化するのに野菜類、わかめなどの海藻類、いも類、果物、豆腐や納豆などの大豆製品を毎食食べるようにするとよいでしょう。

ポイント



1日とる野菜の目安→両手のてのひら位ですが、茹でたり、蒸したりすれば、力が減るので片手位が目安です。キャベツなどは蒸したりするとたくさんたべられます。

### 牛乳や乳製品はしっかりとる

牛乳や、ヨーグルトなどの乳製品は尿酸の値を下げてくれます。

ただとり過ぎはないようにしましょう。

目安は1日200g 牛乳ならコップ1杯。ヨーグルトなら糖分が入っていないものできるだけ選び、果物と一緒にとるとよいでしょう。



最近ビールなどプリン体オフが売られていますが、アルコール度数は通常のビールとあまり変わらないので飲みすぎはNGです。つい飲むと高カロリーのおつまみを食べてしまい、カロリーをとり過ぎてしまい、結果的には尿酸値を上げてしまいます。選ぶおつまみは野菜類や酢の物などヘルシーなものを！

