

特集：痛風予防!!

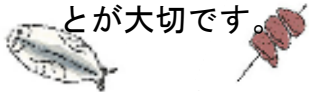
尿酸値を効果的に下げる食事 No. 1

痛風や尿酸値が高くて悩んでいる方いらっしゃいませんか？
今回は尿酸値を効果的に下げる食事についてお話します。

尿酸値を下げるためにはどんな食事をしたら良いの？

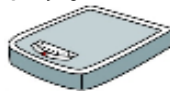
プリン体を控えましょう

プリン体は尿酸のもとになる物質です。痛風を予防するにはプリン体を多く含む食品を続けて多量にとらないことが大切です。



減量しましょう

体重の多い人が体重を落とすと尿酸値が下がる傾向があります。食べる量を見直し減量に努めましょう。



水分をたくさんとりましょう



水分をたくさん摂ることで尿と一緒に尿酸が排泄されます。

※水分制限のある方は医師の指示を守ってください。

アルコールを控えましょう



お酒にはプリン体が含まれています。またアルコールは肝臓で尿酸が作られるのを促進します。



野菜・海藻類を食べましょう

尿が酸性化すると尿酸結石が作られやすいため、尿をアルカリ性に保つために積極的に摂る必要があります。



揚げ物・甘いものの取りすぎは控えましょう

脂肪を多く取ると血液が酸性になり尿酸の排泄が悪くなります。糖は尿酸を上げます。



Qビールにプリン体がたくさん入っているけれど、ビール以外のお酒なら飲んでも良いのですか？

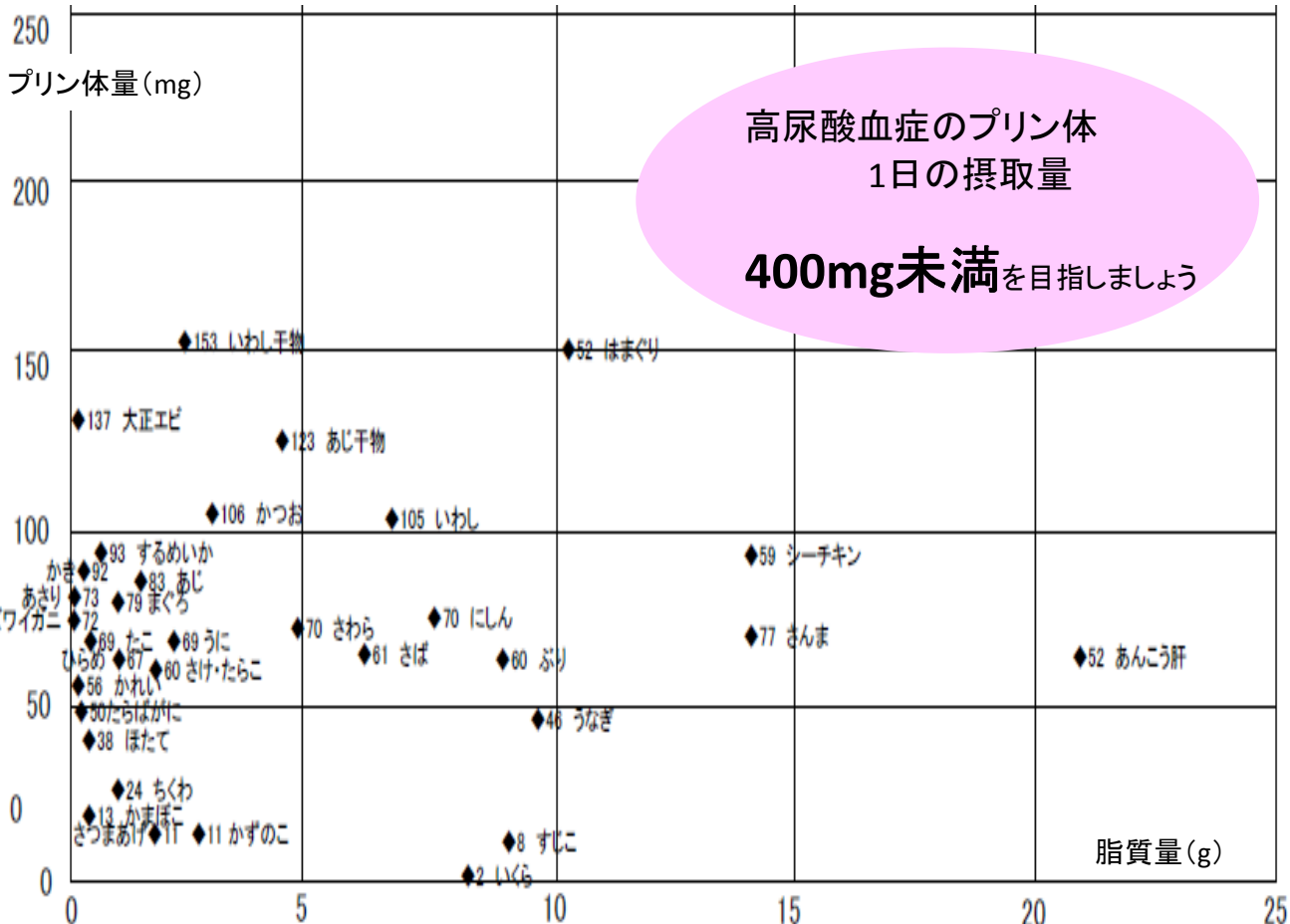
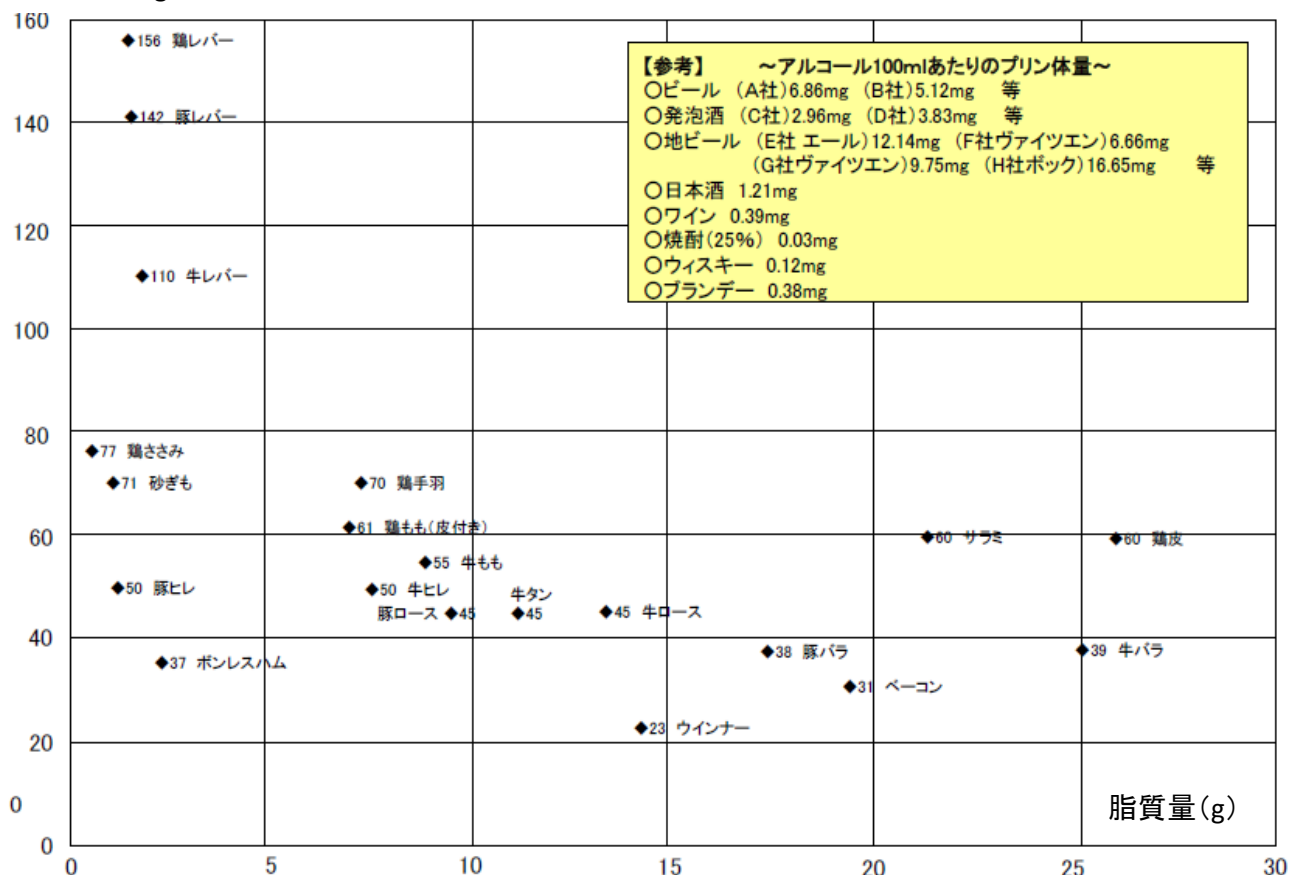
Aアルコールの中でもビールが一番プリン体を多く含みます。

しかし、アルコールは体内で分解される時に尿酸を作ります。どんな種類のお酒でも尿酸値を上げてしまいます。アルコール自体が1g 7kcalと高エネルギーで、食欲も増大させ肥満につながるので控えたほうが良いでしょう。

特集：痛風予防!!尿酸値を効果的に下げる食事 No. 2

◆肉類・魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係◆

プリン体量(mg)



高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版および5訂日本食品標準成分表を基に作成

1日プリン体250mg以下レシピ♪

	料理名	食材料(1人分)	作り方
朝	パン	食パン8枚切 2枚	【冷しゃぶ】  豚肉を茹でるとプリン体が茹で汁に抽出し、少なくなります。 【若竹煮】 ①一度茹でたたけのこを食べやすく切り、調味料を入れて煮る。 ②水に戻したわかめを切り、①に加え一煮する。  たけのこは一度茹でてから使用するとプリン体が茹で汁に抽出するため少なくなります。仕上げに木の芽をあしらうと彩りが良くなります。 【たらのホイル焼き】 ホイルにカットした人参と玉ねぎを敷き、たらとしめじをのせ塩・こしょうを振って包み、180℃に熱したオーブンで20分焼く。 仕上げに好みでレモン果汁を振り掛ける。 【根菜のごまみそ煮】 ①こんにゃくは下茹でし適宜切る。 絹さやはさつと茹で斜め半分に切る。 ②鍋に油を熱し、適宜切った野菜と①のこんにゃくを炒め合わせる。 全体に油がなじんだら、野菜が浸る程度の水と顆粒だしを入れ煮る。 ③すりごまと調味料を合わせたものを加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。 仕上げに絹さやを加え一煮する。  【なすのレンジ蒸し】 ①水10mlに醤油・顆粒だしを入れてレンジで加熱する。 ②なすはへたを落としてラップに包みレンジで1分加熱し、冷めたら縦に細く切って器にもり、①をかけておろし生姜をのせる。
	サラダ	卵 50g レタス 20g きゅうり 30g トマト 30g ブロッコリー 30g マヨネーズ 8g	
	果物	りんご 1/4個	
	牛乳	牛乳 200ml	
昼	ご飯	米飯 160g	①こんにゃくは下茹でし適宜切る。 絹さやはさつと茹で斜め半分に切る。 ②鍋に油を熱し、適宜切った野菜と①のこんにゃくを炒め合わせる。 全体に油がなじんだら、野菜が浸る程度の水と顆粒だしを入れ煮る。 ③すりごまと調味料を合わせたものを加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。 仕上げに絹さやを加え一煮する。  【なすのレンジ蒸し】 ①水10mlに醤油・顆粒だしを入れてレンジで加熱する。 ②なすはへたを落としてラップに包みレンジで1分加熱し、冷めたら縦に細く切って器にもり、①をかけておろし生姜をのせる。
	冷しゃぶ	豚もも肉 60g もやし 50g 人参 10g セロリ 10g ポン酢 8g	
	若竹煮	たけのこ 80g 生わかめ 20g 醤油 5g 砂糖 2g 顆粒だし 0.2g	
	果物	キウイフルーツ 1/2個	
タ	ご飯	米飯 160g	1日合計 エネルギー: 約1500kcal プリン体: 230mg
	たらのホイル焼き	たら 60g しめじ 20g 玉ねぎ 15g 人参 10g 塩 0.3g こしょう 少々 レモン果汁 少々	
	根菜のごま味噌煮	大根 60g 人参 20g ごぼう 20g こんにゃく 50g 絹さや 10g 油 2g すりごま 1g 砂糖 3g 味噌 8g 顆粒だし 0.2g 酒 5g	
	なすのレンジ蒸し	なす 50g 醤油 2g 顆粒だし 0.2g おろし生姜 少々	