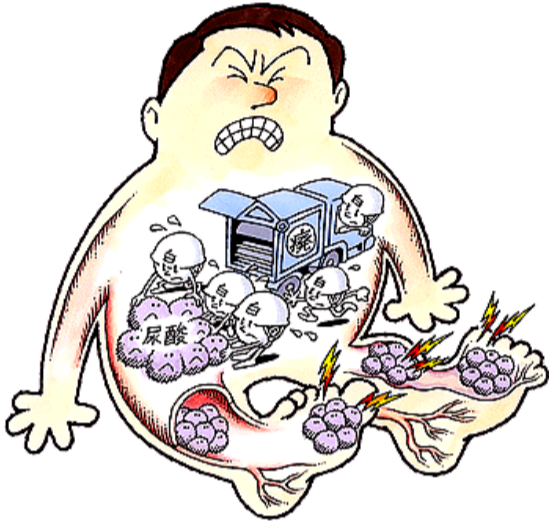


☆高尿酸血症・痛風の食事☆

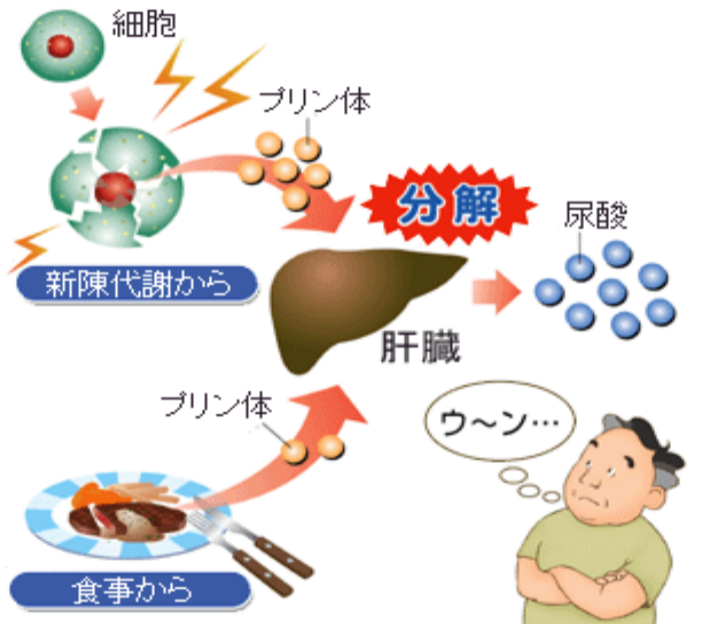
高尿酸血症・痛風とは

性・年齢を問わず血清尿酸値が 7.0mg/dl を超えると、高尿酸血症と診断されます。高尿酸血症の状態が長く続くと、血液に溶解しなかった尿酸は結晶になって関節に沈着し、急性関節炎である痛風を引き起こします。痛風は、局所の熱感、腫脹、発赤と激しい疼痛を伴うことがあります。



血清尿酸値はなぜ高くなるのか

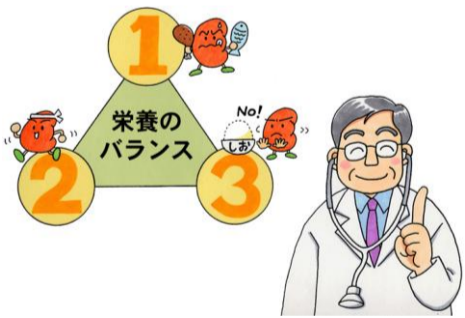
人間の体は約 60 兆個の細胞から作られ、常に新陳代謝を繰り返しています。尿酸は体の新陳代謝によってできる老廃物の一種です。産生された尿酸は、他の老廃物と一緒に尿から排泄されます。しかし、尿酸の産生が増えたり、尿からの排泄が少なくなると、血液中の尿酸が多くなってしまいます。



尿酸と食事の関係は!!

尿酸になる前のもとの姿は、「プリン体」という物質で、プリン体は、私たちの細胞や食品に含まれています。プリン体の多く含む食品を食べ過ぎると、血液中の尿酸が増えてしまうことがあります。

食事のポイント



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

種類	内容	1 回の食事での品数
主食	ご飯、パン、麺類	1 品
主菜	魚、肉、卵、大豆・大豆製品	1 品
副菜	野菜料理	1～2 品

プリン体の1日の摂取量を 400mg 以下にする

プリン体の多い食品と少ない食品 (mg/100g)		
極めて多い	(300mg～)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い	(200～300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物
少ない	(50～100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない	(～50mg)	かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

【その他、大事なポイント】

- ① 水分を十分にとる
水分は、できるだけ水、お茶類など糖分のない飲み物にします。
- ② アルコールを控える
アルコール飲料（特にビール）は、アルコールの代謝に関連して血清尿酸値を上昇させます。
- ③ 甘いものや果実は適量にする
ショ糖や果糖の食べ過ぎは、血清尿酸値を上昇させます。