



## テーマ：高尿酸血症を放置していませんか？

過去の栄養士だよりは  
筑紫野市ホームページより見ることができます。

高尿酸血症は、何らかの原因によって血液中の尿酸が異常に多い状態です。その発症には生活習慣が深くかかわっており、治療の基本は、生活習慣を改善することです。今回は高尿酸血症を改善するための“4つの食事ポイント”をご紹介します。

## Q “高尿酸血症”を放置すると、どうなる！？

 高尿酸血症とは、血液中の尿酸値が7.0mg/dl以上のことです。放置すると、下記のように進行していきます。

### 高尿酸血症

初期の段階では、自覚症状はありませんが、高い状態が何年か続くと、「痛風発作」が現れます。高尿酸血症と診断されたら、自覚症状がなくても生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

痛風発作

### 高い状態が続くと…

ある日突然、足の親指のつけ根などの関節が赤く腫れて痛み出します(痛風発作)。痛風は、“風が吹いても痛い”と表現されるほど、かなり激しい痛みです。多くの場合は、2~3週間で消失しますが、その後も再発することが多く、間隔は徐々に短縮され炎症部分も拡大します。

### さらに進行すると…

体中の関節に痛風結節ができ、関節の変形をきたし、機能障害を起こします。また、尿酸の結晶が腎臓の中にたまって腎臓の働きが低下する「慢性腎臓病」や、腎臓や尿管、膀胱などに結石ができる「尿路結石」を発症しやすくなります。

## 気を付けたい4つの食事ポイント！

尿酸の原料となるプリン体は、食事からとるプリン体が2~3割で、残りの7~8割は体内で作られています。体内で作られるプリン体は、新陳代謝によって細胞が分解されたり、エネルギーを使うと作られます。食事からとるプリン体を増やさないことはもちろん、体内で過剰に尿酸が作られないようにすることも大切です。また、体外に尿酸の排出を促すため十分な水分補給も行いましょう。

### 1 肥満の解消&適正エネルギー摂取

肥満になると体内でのプリン体の合成を促進し、尿酸の排泄低下を招くため、「尿酸を作りやすく排泄しにくい状態」となってしまいます。また、食べすぎの場合は食事からとるプリン体の増加にも繋がり、さらに体内の尿酸が多くなります。肥満のある人は肥満の是正を、肥満のない人は予防のために適正なエネルギーの摂取が大切です。

#### ◆ BMI で肥満度チェック

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

食事の適量は、  
手ばかり食事法  
がおすすめです！  
健康推進課にて  
資料を配布して  
います。

#### ◆ BMI 評価判定

BMI が 2.5 以上の人には肥満に該当します。  
2.5 未満を目標に減量に取り組みましょう。



### 2 プリン体の摂取制限

厳しくプリン体を制限する必要はないものの、食品100gあたりプリン体を200mg以上含む食品は極力控えましょう。

【食品中のプリン体含有量 (食品 100g あたり)】

極めて多い (300 mg以上)	鶏レバー、干物(マイワシ)、白子(ふぐ、たら)、あんこう(肝酒蒸し)、太刀魚、健康食品(DNA/RNA、ビール酵母、クロレラ、スピルリナ、ローヤルゼリー)など
多い (200~300 mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、オキアミ、干物(マアジ、サンマ)など

※プリン体は、水に溶けやすいので、たっぷりの水でさらしたり、茹でるなどの調理法がおすすめです。

※魚類や肉類の骨髄からとったスープを使用した料理(煮干しラーメンやとんこつラーメンなど)にはプリン体が多く含まれるので、食べる頻度を減らしたりスープを残しましょう。



### 3 節酒および禁酒

アルコール飲料は、それ自体にプリン体をあまり含んでいなくても、尿酸の産生量が多くなると同時に尿酸の排泄を抑制します。また、おつまみの内容によってはプリン体の摂取量増加にも繋がりがやすくなります。

基本的には控え、飲む場合は表を参考に1日200kcal程度としましょう。特に、ビールは多量のプリン体を含むので控えるようにしましょう。

ビール	350ml (缶1本)
焼酎	120ml (2/3合)
日本酒	180ml (1合)
ワイン	200ml (グラス1杯)
ウイスキー	60ml (ダブル1杯)



### 4 十分な飲水(目安は1日2ℓ)

飲水量を多くして尿量を増やすことで、尿酸の排泄を助けます。1日2リットルの水分をとるためには、普段から意識してこまめに水分補給をすることが大切です。また、砂糖や果糖を多く含むジュース類やアルコール飲料、砂糖入りのコーヒーや紅茶などを多く摂取することはエネルギーの摂取が増えるので水分補給に適していません。

水分補給の  
おすすめ



※肝、腎、心疾患などで水分摂取に制限のある場合は注意が必要です

# 食材をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



[1人分] エネルギー234kcal 塩分 1.1g 食物繊維 2.3g



[1人分] エネルギー70kcal 塩分 0.5g 食物繊維 1.0g

※余った汁は含まずに計算しています。

### 辛い ない 白菜たっぷり麻婆豆腐

#### 【材料】(4人分)

白菜	…300g(1/8個)	★	濃口醤油	…大さじ1
生姜	…1/2かけ		料理酒	…大さじ2
木綿豆腐	…300g(1丁)	★	みそ	…大さじ1と1/2
豚ひき肉	…180g		砂糖	…大さじ1
サラダ油	…大さじ1		みりん	…大さじ1/2
			片栗粉	…大さじ1
			水	…大さじ2
			万能ねぎ	…適量

#### 【作り方】

- ① 白菜はざく切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ② 豆腐は水切りをし、2cm程度の角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、生姜を炒める。香りがしてきたら、ひき肉と白菜を炒める。肉の色が変わったら★を入れる。
- ④ 白菜に火が通ったら、豆腐を入れて少し煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 皿に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

### 小松菜と油揚げの中華びたし

#### 【材料】(4人分)

小松菜	…200g(1束)	★	中華スープの素	…小さじ1
油揚げ	…20g(1枚)		水	…200cc
			酒	…大さじ2
			薄口醤油	…大さじ1/2
			みりん	…小さじ1
			ごま油	…適量

#### 【作り方】

- ① 小松菜は5cm長さに切る。油揚げは焼き目がつく程度にあぶり、細切りにする。
- ② 鍋に★の材料を合わせて煮たて、小松菜の茎、葉の順に加え、しんなりしたら油揚げを加えてさっと煮る。
- ③ 仕上げにごま油を少したらし。

## 白菜



水分が多い野菜です。比較的多く含まれているのは、免疫力を高める働きがあるビタミンCで、風邪予防や美肌作りにも有効です。体内の水分バランスを整えて高血圧を予防するカリウムや、腸内環境を整える食物繊維も含まれます。また、アリルイソチオシアネートという成分を含み、抗がん効果も期待されています。

**選び方**：◎質が良いものは、葉の先までかたく巻いていて株の切り口がみずみずしく、ずっしりと重みがあるものです。カットされたものなら、葉がつまっていた断面が盛り上がっていないものが新鮮です。※時折見かける黒い斑点は、栄養過多や低温などが原因で起こる症状で、問題なく食べられます。

**保存方法**：丸ごとなら新聞紙で包み、涼しく風通しがよい場所を立てておきます(寒い時期は、2～3週間保存できます)。芯に切れ込みを入れておくと長持ちします。温かい季節やカットしたものはラップでぴったりと包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

## 小松菜



貧血の予防や改善をする働きがある鉄や、骨や歯を形成するカルシウムはほうれん草よりも多く含みます。特にカルシウムの含有量は牛乳に匹敵するほどで、成長期のお子さんや中高年の骨粗しょう症予防にぴったり！抗酸化作用が高いβ-カロテンやビタミンCも含み、生活習慣病予防のほか、免疫力アップや美容効果も期待できます。

**選び方**：◎全体的に青々しく、緑色が濃くて葉肉が厚く、葉の先までハリがあってピンとしているものが新鮮です。根元が太くしっかりしているものを選びましょう。また、順調に生育して味がよいものは、茎と葉の長さが同じくらいのもので。

**保存方法**：湿らせた新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。時間が経つと葉がしおれて黄ばんでしまうので、2～3日以上おく場合はかために茹でたものを冷凍すると良いでしょう。