

栄養だより

第167号
2024年6月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

高尿酸血症(痛風)の改善と予防

血液中の尿酸が7.0mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。高尿酸血症はほとんどが無症状のため健康診断などで指摘されることが多い病気です。高尿酸血症は、痛風や腎障害、尿路結石の原因となります。

●肥満の改善

主食・主菜・副菜を揃えた**バランスの良い食事**を心掛け、脂質の摂りすぎには注意し、**野菜・海藻類**をたっぷり食べましょう



●しっかり水分補給をする

水・お茶など**無糖の飲み物**で水分補給をして尿量を増やしましょう



●プリン体を多く含む食品は控える

干物や乾物は水分が凝縮された分、重量当たりのプリン体含有量が多くなりますが、1つ当たりのプリン体の量は生ものとほぼ同じです。普段、生食で食べたり、調理に使用する量を目安に摂りましょう

プリン体が多く含まれている食品例

肉や魚の内臓、干物、乾物、カツオ、マイワシ、肉類のブイヨン、鶏ガラ

など

レバー



カツオ



大正えび



干物



干しシイタケ



食べ過ぎ注意！

●お酒を控える

プリン体の量にかかわらず、アルコールを分解する過程で尿酸が産生されたり、排泄を低下させてしまいます。

適量を守りましょう。

アルコールの適量(1日あたり)

ビール 500m l

日本酒 1合

焼酎(25%) 100m l

ウィスキーダブル 60m l

※休肝日は週2日以上！



●適度な運動

有酸素運動が有効とされています。運動をする習慣をつけましょう。

有酸素運動の例

ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロバイク、サイクリング、踏み台昇降(階段など段差使用)

