

# アピックヘルシークッキング

## アルカリ性食品で痛風対策！

# 根菜とこんにゃくの炒め煮

尿酸値が  
気になる  
アルカリ性  
食品使用

偏った  
食事が多い  
食物繊維

豆板醤の量はお好みで  
調節してください！



## 作り方

1. ボウルに水、砂糖、醤油、味噌、みりん、酒、豆板醤を入れてよく混ぜる。
2. ①人参は乱切りにする。  
②ごぼう、れんこんは乱切りにして水に浸ける。  
③こんにゃくは、食べやすい大きさにちぎって茹でる。
3. フライパンに油を熱し、2-①、水気を切った2-②③を加えて炒める。  
1を加えて混ぜる。落し蓋をして弱火で煮詰める。  
煮汁が無くなったら、火からおろし器に盛り付ける。

アルカリ性食品「ごぼう・れんこん・こんにゃく」使用！

## 材料（2人分）

人参…中 1/6 本(30g)	水…1/2 カップ(100g)
ごぼう…小 1 本(70g)	砂糖…小さじ 1(3g)
れんこん…小 1/8 節(30g)	醤油…小さじ 2/3(4g)
こんにゃく…1/3 枚(70g)	味噌…小さじ 1 と 1/2(9g)
炒め油…小さじ 1(4g)	みりん…小さじ 1(6g)
	酒…小さじ 1/2(2.5g)
	豆板醤…小さじ 1/3(2.3g)

## 栄養価（1人分）

エネルギー…83kcal	炭水化物…14.0g
たんぱく質…1.8g	食物繊維…3.7g
脂質…2.4g	食塩相当量…1.1g

痛くなる前から  
食事で出来る

## 痛風・高尿酸血症対策！

痛風は体内の過剰な尿酸が結晶を作り、関節等で痛みを伴う激しい炎症(痛風発作)を生じます。肥満や食事バランスの乱れ、アルコールの摂り過ぎ等が原因として考えられます。

### その① アルカリ性食品を摂取！

痛風は体の酸とアルカリのバランスが崩れている状態です。アルカリ性食品を摂ってバランスを整えましょう。

野菜類	海藻類	芋類
ごぼう 人参 ほうれん草等	昆布 わかめ ひじき等	さつまいも じゃがいも 里芋等

### その② アルコールを控える！

アルコールは体の中で尿酸を作る働きを促し、体の外へ出す働きを抑えます。

その為、アルコール飲料の摂取は控える事が大切です。

ビール、ウイスキー、焼酎、日本酒等



### その③ 水分をたっぷり補給！

尿酸を体の外へ出すには尿量を増やす事が大切です。水やお茶を十分に摂取しましょう。ジュースや炭酸飲料は、カロリーの摂取過剰になる為、控えましょう。

### その④ プリン体の多い食品に注意！

プリン体は尿酸を作り出す材料です。プリン体の多い食品の摂り過ぎに注意しましょう。

肉類	魚介類
牛肉、豚肉、鶏肉 レバー、モツ等	するめいか、えび、かつお アジの開き、イワシの干物等

ビールは  
プリン体が  
多い！