

ヘルシークッキング

尿酸を知ろう



巻末コラム

中食選びの悩みを解決!!

必見!! 尿酸って何?

尿酸値を上げない 3つのポイント

生活習慣が未来を変える
日々の食事で
早めの対策を!!

プリン体だけ気にしてる?
アルコール自体に潜む罠

過去の自分を見つめ直そう!!

尿酸と食生活の関係

尿酸って何？
増えるってどうなるの？

尿酸は、体内で産生、排泄される物質です。このバランスが崩れると、体内に尿酸が蓄積し、尿酸の結晶(尿酸塩)が作られます。尿酸値が7.0mg/dl以上となった時を「高尿酸血症」といい、すぐに症状は現われませんが、病気は密かに進行します。

放置してない？
怖いのは痛風だけじゃない



尿酸塩が沈着すると、関節の場合は痛風、尿路の場合は尿路結石、腎臓の場合は痛風腎を引き起こしやすいため注意が必要です。
痛風腎は腎機能が低下した状態であり、尿酸の排泄不良でさらに悪循環が生じた結果、腎不全や人工透析となる危険性が高まります。

尿酸値を上げない
3つのポイント

日常生活で何よりも注意しなければならないことは、尿酸値を上げない生活を送ることです。尿酸値が高くなる最も大きな原因は、食生活の乱れ。食生活を見直す「3つのポイント」を参考に、尿酸値の上昇を食い止めますよう。

- ① プリン体を摂り過ぎない
- ② 尿酸の産生を抑える
- ③ 尿酸の排泄を促す

また、不規則な食事は肥満を招きます。肥満は、身体の代謝が上手く働かず、尿酸が十分に処理できなくなり、痛風患者の約6割が肥満というデータもあります。まずは、自身の適正体重を計算してみましょう。

自身の体型を振り返ろう!!

<肥満度チェック>

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

$$\boxed{\quad} \text{ kg} \div \boxed{\quad} \text{ m} \div \boxed{\quad} \text{ m} = \boxed{\quad}$$

BMI とは、世界共通の肥満度の指数です。

やせ：18.5未満 標準：18.5以上 25未満 肥満：25以上

<適正体重を知ろう>

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

$$\boxed{\quad} \text{ m} \times \boxed{\quad} \text{ m} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ kg}$$



生活習慣が未来を変える 日々の食事で 早めの対策を!!

基本は「毎日の食事」からです。薬にばかり頼っていませんか。高カロリー食品の食べ過ぎや野菜不足は注意が必要です。
食事は一日3食、規則正しく食べましょう。高尿酸血症を遠ざけるためには、食事を正す「はじめの一步」が肝心です。

プリン体を摂り過ぎない

プリン体は、腸内で分解され尿酸をつくります。つまり、プリン体が多い食品を抑えることが重要です。

プリン体 100 mg分目安量

- 鶏レバー：串1本(45g)
- マアジの干物：1/2尾(40g)
- サワラ：1切れ(70g)
- 牡蠣：3個(55g)
- 大正えび：3尾(40g)
- さんま：1/2尾(65g)
- ツナ缶詰：缶詰1缶(85g)
- ハマグリ：5個(100g)
- ビール：350ml × 3缶(1050ml)



プリン体は
1日 **400mg** までに
抑えましょう。

尿酸の産生を抑える

脂質制限

脂質の摂り過ぎは、肥満を招くだけでなく、尿酸の産生を増加させます。

〈脂質を減らすワザ〉



果物を控える

果物に含まれる果糖は、尿酸値を上昇させるほか、中性脂肪を作る働きがあります。

〈果物1日の摂取量〉



尿酸の排泄を促す

水分摂取

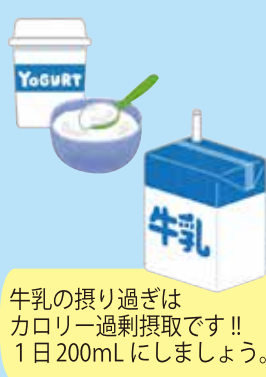
尿酸の約7割は、尿から排泄されるため、尿量が少ないと尿酸値が上昇します。

1日2ℓ以上こまめに摂取



乳製品摂取

乳製品は、プリン体をほとんど含まず、尿酸の排泄を促す働きがあります。



牛乳の摂り過ぎは
カロリー過剰摂取です!!
1日200mlにしましょう。

管理栄養士としては
オススメしません

アルコール1日の適正量の目安

尿酸値が高い人はお酒を飲まないことが理想です。しかし飲む場合は適正量を守りましょう!

純アルコール量で約20g程度



※健康日本 21

ノンアルコール

アルコール分、1%未満の商品は表記できます
※「0.00%」と表記されている商品はアルコール分なし

ゼロではない!!

- プリン体ゼロ：100mLあたり 0.5mg 未満
- カロリーゼロ：100mLあたり 5kcal 未満
- 糖質ゼロ：100mLあたり 0.5g 未満

「ゼロ」という表記を
鵜呑みにしないよう
注意しましょう!

プリン体が多いビールは控えた方が良いということとは良く知られています。しかし「プリン体が少ないお酒なら大丈夫」と考えている方、それは間違いです。
実は、アルコール自体に尿酸の産生を増加させ、尿中への排泄を阻害させる働きがあります。つまり、どのお酒を飲んでも尿酸値は上昇します。

プリン体だけ気にしてる!? アルコール自体に 潜む罠



食物繊維たっぷりでプリン体吸収防御 玄米ひじきご飯

エネルギー …………… 252kcal
 食物繊維 …………… 2.9g
 食塩相当量 …………… 1.0g

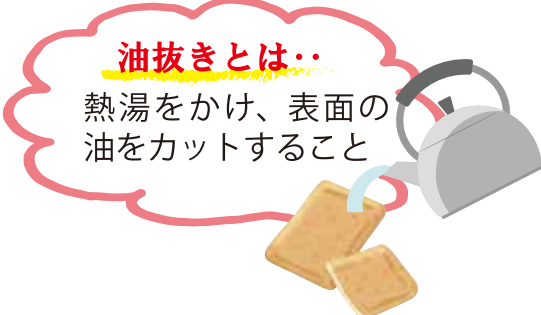
**肥満は尿酸の敵
 カロリーカットのオススメレシピ!!**

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 玄米 …………… 2/3 合(80g) | ひじき(乾燥) …………… 4g |
| 米(精白米) …………… 1/5 合(30g) | 油揚げ …………… 1 枚(30g) |
| だし汁 …………… 1 カップ(200ml) | にんじん …………… 1/5 本(30g) |
| 醤油 …………… 小さじ1と 1/3(8g) | 生椎茸 …………… 1 個(10g) |
| 塩 …………… 少量(0.4g) | 生姜 …………… 1/2 片(6g) |
| | 三つ葉 …………… 2 本(2g) |

作り方

- ① 玄米と米(精白米)は一緒にといで、水気を切って炊飯器に入れる。だし汁、醤油、塩を加え混ぜ合わせ、30分程度置いておく。
- ② 1) ひじきは、たっぷりの水に20分程度浸けて戻す。戻したら水気を切る。
 2) 油揚げは、熱湯をかけて**油抜き**し細切りにする。
 3) にんじんは、いちょう切りにする。
 4) 生椎茸は、石突きを除き細切りにする。
 5) 生姜は、みじん切りにする。
- ③ 三つ葉は、サッと茹でて長さ2cmに切る。
- ④ ①に②を加えて軽く混ぜ、炊飯する。
- ⑤ 炊けたら、10分程度蒸らす。器に盛り付け、③をのせる。



油抜きとは..

熱湯をかけ、表面の油をカットすること

Menu column 食物繊維のちからをとくと見よ!

食物繊維は、**尿酸値上昇を抑える**働きがあり、積極的に摂りたい栄養素です。玄米は精白米の約**6倍**、ひじきは海藻類の中で最も豊富に食物繊維を含んでいます。

食物繊維とプリン体の関係

食物繊維は、腸内で**プリン体を吸収し、体外に排泄**させる働きがあります。食物繊維は、緑黄色野菜や根菜類など歯ごたえのある食品に多いことが特徴です。

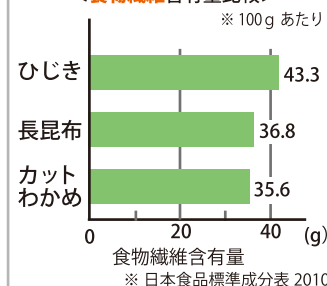


<食物繊維のちから>

- コレステロール値を下げる
- 腸を活性化させ排便を促す
- 満腹感を得やすく過食を防ぐ
- 血糖値の上昇を抑える

<1日の食物繊維摂取目安量>
 1日 20g ~ 25g がベスト!

<食物繊維含有量比較>



カジキのんにく醤油焼き

プリン体はマグロの約3分の2



エネルギー …………… 161kcal
 食物繊維 …………… 0.7g
 食塩相当量 …………… 1.0g
 カリウム …………… 372mg

手順な切り身が
簡単に本格味つけ

材料（2人分）

めかじき …………… 2切れ(140g)

【付け合せ】

ピーマン …………… 1/2 個(20g)
 もやし …………… 1/5 袋(40g)

油 …………… 小さじ1(4g)

にんにく
 (すりおろし) …… 小さじ1(5g)
 醤油 …………… 小さじ2(12g)
 酒 …………… 小さじ2(10g)
 みりん …………… 小さじ2(12g)
 砂糖 …………… 小さじ2(6g)

作り方

- ① めかじきは、キッチンペーパーで水気を切る。
- ② ピーマンは、食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱容器にもやしと②を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
- ④ フライパンに油を熱し、①を焼く。焼き目が付いたら、③を加えて軽く炒める。調味料を加えて絡めるように焼いたら火からおろす。

Menu column 意外と多いプリン体の減らし方!!

プリン体は、全ての食品に少なからず存在します。その中でもプリン体の減らし方やプリン体の少ない食品を紹介します。

1 プリン体カット!

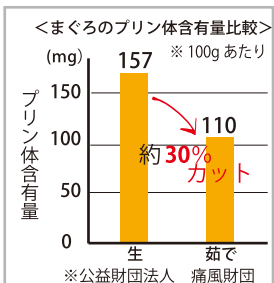
プリン体が多い食品でも、調理方法の工夫次第でプリン体を減らすことができます。

<茹でる・煮る>

プリン体は水に溶けやすいため、肉や魚を茹でたり煮たりすることで、プリン体を大幅にカットできます。



ただし、煮汁・だし汁は飲まないように!



2 めかじきの秘密?

めかじきはスズキ類の仲間で、プリン体が少ない食品です。

※ プリン体が多いマグロ類とは無関係です。

また、めかじきはカリウムが多いことが特徴です。カリウムは、尿の排泄を促進する働きがあり、尿酸の尿からの排泄を促します。

根菜とこんにゃくにゃくの炒め煮

アルカリ性食品で酸性化を防ぐ



エネルギー 83kcal
 食物繊維 3.7g
 食塩相当量 1.1g
 カリウム 258mg

**根菜類のちからで
お腹スッキリ!!**

材料 (2人分)

- にんじん 1/5 本(30g)
- ごぼう 1/2 本(70g)
- れんこん 1/5 個(30g)
- こんにゃく 1/3 枚(70g)
- 油 小さじ 1(4g)

- 水 1/2 カップ(100ml)
- 砂糖 小さじ 1(3g)
- 醤油 小さじ 2/3(4g)
- 味噌 小さじ 1と 1/2(9g)
- 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)

作り方

- ① ボウルに調味料を入れて良く混ぜ合わせる。
- ② 1) にんじんは、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)と水気をきった②-2)、②-3)を加えて炒める。
- ④ ③に①を加えて混ぜ合わせ、落としづたをして弱火で煮詰める。
煮汁が無くなったら、火からおろす。

Menu column アルカリ性食品は尿酸の排泄にお役立ち

尿酸は、体内で日々つくられ、健康な人では毎日約500mgを尿から排泄しています。
 カギは、体内に溜まった尿酸をしっかり排泄させることです。

暴飲暴食に問題が!!

高尿酸血症は、体内が酸性に傾いている状態です。
 肉や魚、アルコールの摂り過ぎは、更に酸性側にしてしまいます。
 酸性に傾くと尿酸は結晶化し、排泄が難しくなります。

アルカリ性食品で..

体内を中性に保つと、尿酸の排泄はスムーズになります。
 アルカリ性食品を摂り、酸性化を防ぎましょう。

アルカリ化する食品

- 海藻類 : わかめ、ひじき
- きのこ類 : 干し椎茸、マイタケ
- 野菜類 : 大根、キャベツ、人参、なす
- 芋類 : じゃが芋、里芋
- 魚介類 : まぐろ、さんま、エビ、あなご
- 肉類 : 牛肉、豚肉



酸性化する食品

ヨーグルトと豆腐のゼリー

乳製品で尿酸値改善



エネルギー	79kcal
食物繊維	0.1g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	62mg

**はちみつの糖質は
砂糖の 4/5**

材料 (6人分)

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|---------------|
| 粉ゼラチン | 5g | ヨーグルト(無糖) | 100g |
| 湯(60～80℃) | 25ml | はちみつ | 大さじ1と1/2(32g) |
| 絹ごし豆腐 | 1丁(200g) | レモン汁 | 大さじ1(15g) |
| スキムミルク | 15g | ラム酒 | 適量(4g) |
| 熱湯 | 大さじ1(15ml) | | |
| はちみつ | 大さじ2(42g) | | |

作り方

- ① お湯にゼラチンを加えて溶かす。
- ② 豆腐は、キッチンペーパーを敷いた皿にのせ、電子レンジ(500W)で2分間加熱する。加熱後は、重しをのせて水を切る。
- ③ ボウルにスキムミルクと熱湯、はちみつを入れて混ぜ合わせる。
②を入れて潰しながら混ぜる。
- ④ ③とヨーグルト、はちみつ、レモン汁、ラム酒を入れてミキサーにかける。
滑らかになったら、①を加えて再度ミキサーにかける。
器に流し入れ、冷蔵庫で30分間固める。



なかしよく

中食選びの悩みを解決！！



1食につき**主食**、**主菜**、**副菜**の3つを揃えよう

中食とは……調理済み食品（惣菜やコンビニ食）を家庭や職場で、そのまま加工せず食事をする事。

主食

炭水化物を主材料としたメインの穀物。

おにぎり



昆布を選んで、体内を中性に保とう！

中華丼

野菜が多い丼物を選んで、尿酸を減らそう！



※塩分の取り過ぎに注意

パン



菓子パンはNG！糖質やカロリーが高い。

炭水化物を摂り過ぎると糖質の過剰摂取につながります。残す勇気を持ちましょう。

主菜

たんぱく質を主材料としたメインのおかず。

魚料理



プリン体の少ない、白身魚を選ぼう！

肉料理

脂身の少ない肉で、脂質をカット！



鶏のささみ

魚卵料理



プリン体が多いため1日大さじ1杯まで！

たんぱく質にはプリン体が多く含まれているため、特に肉は控えめにしましょう。

副菜（汁物）

主菜に添えて出すおかず。

芋料理



体内をアルカリ側に傾ける食品を選ぼう！

汁物

野菜たっぷりの商品や減塩の商品を選ぶ！



サラダ



食物繊維を摂って、食事量を抑える！

汁物は1日1杯までに抑えて塩分カット。海藻類・野菜類・きのこ類で食物繊維を摂りましょう。

ご存知ですか？

アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください！

※清瀬元町店、本町店、保谷店、坂戸店にて実施。一部取り扱いのない項目もあります。

すぐ！
骨密度チェック

簡単！
血液検査

無料！
栄養相談

どなたでも
お気軽に！

その他にも、体内年齢がわかる**体組成計**や数種類の**血圧計**などもお試しください。

アビック薬局管理栄養士の連絡先： **042-477-0951**

www.abic-g.co.jp