

あなたの食事は大丈夫？ 高尿酸血症・痛風の食事のポイント

大阪労災病院勤労者予防医療センター
管理栄養士 藤井 夏美

夕食のとり方は大丈夫？

- 夕食の食べ方で朝食に影響を及ぼします。



- 夕食のおかずは、何をどのくらい食べていますか？

肉類や揚げ物(フライ、天ぷら、唐揚げなど)が多い

野菜はどうですか？

現代人の食生活

《不足しているもの》

- カルシウム
牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、海藻類、緑黄色野菜
- 鉄
レバー、牡蠣、緑黄色野菜、大豆、プルーン、ひじき
- 食物繊維
野菜類、穀類、イモ類、果物類

《とり過ぎのもの》

- エネルギー
アルコールやお菓子にも気をつけよう。
- 脂肪
揚げ物、マーガリン、ベーコン、ばら肉などもとり過ぎないようにしよう。
- ナトリウム
漬物、佃煮、塩干物を控えよう。

高尿酸血症・痛風の 食事のポイント

- 1) 1日にとる総カロリー量を減らす。
- 2) アルコールを控える。
- 3) プリン体を多く含む食品をとりすぎない。
- 4) 水分を多めにとる。

1) 一日にとる総カロリーを減らす

➤ 標準体重を計算する。BMI(体格指数) = 22

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

・必要エネルギーは、
標準体重 × (25 ~ 30kcal)

例えば165cmの人の場合

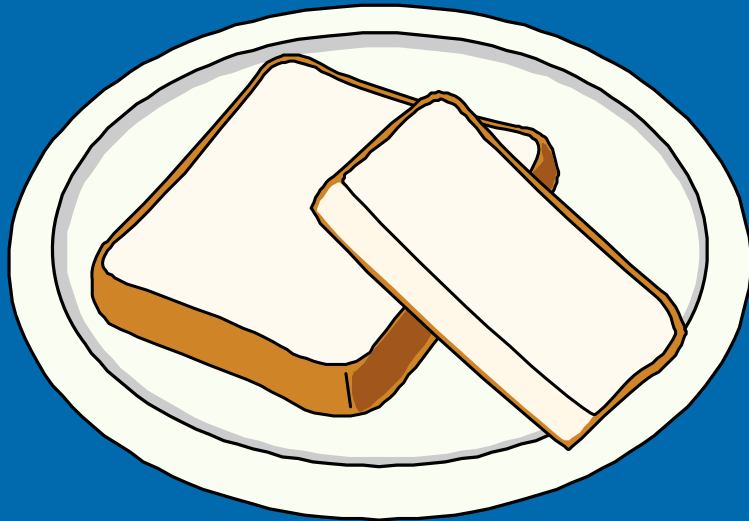
$$\text{標準体重} \doteq 60\text{kg}$$

標準体重当たり30kcalとして

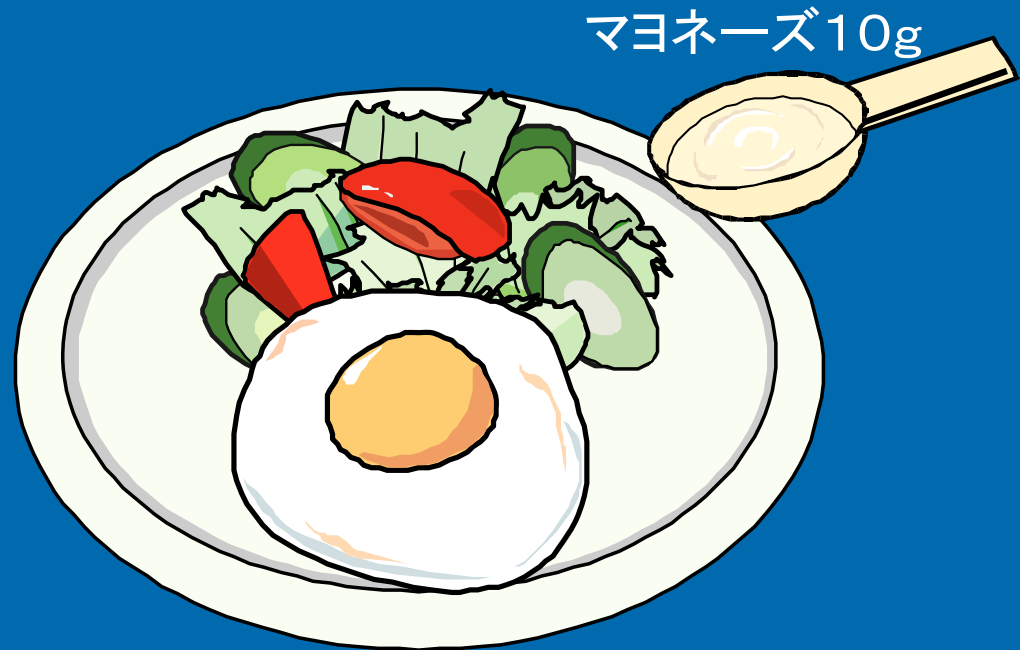
$$\text{必要エネルギー} \doteq 1800\text{kcal}$$

・(動物性)脂肪をとりすぎない。

朝食



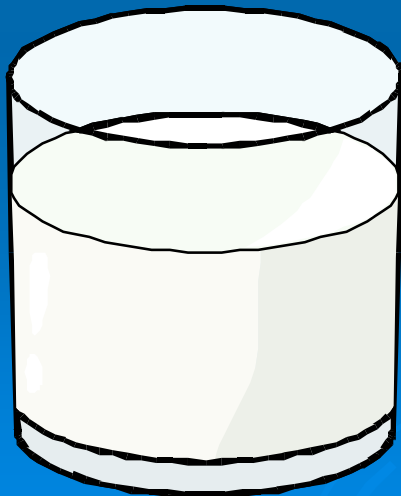
食パン90g



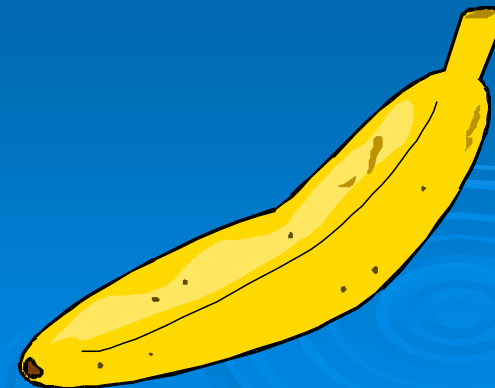
マヨネーズ10g

野菜100g

目玉焼きM寸 50g

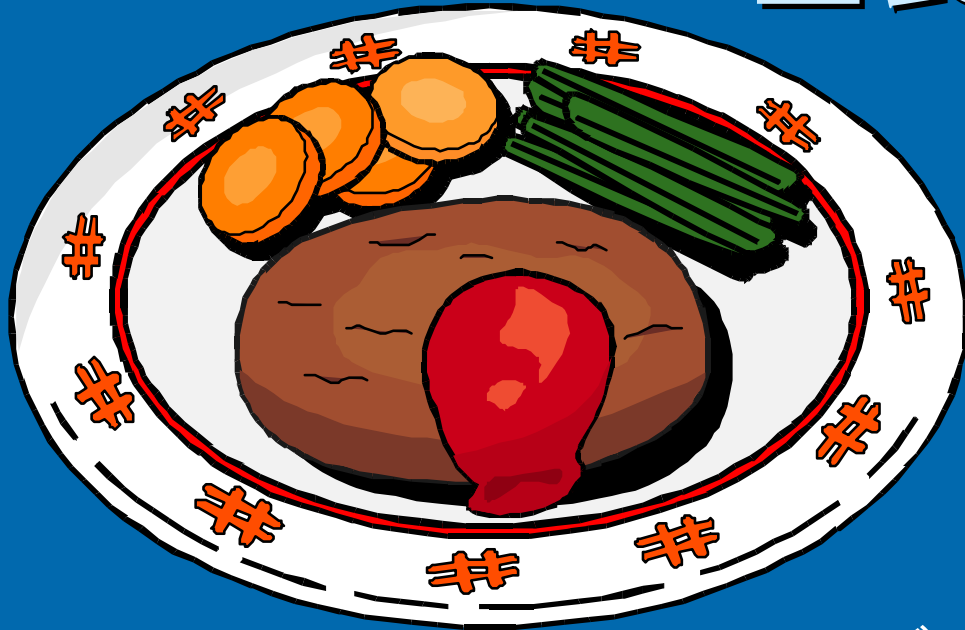


普通牛乳300ml



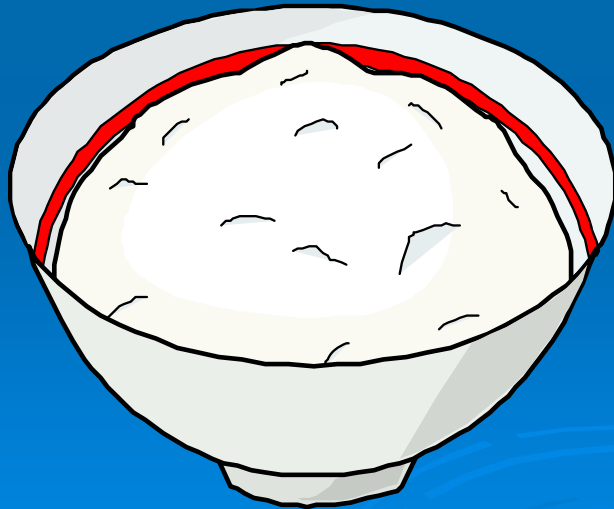
バナナ 1本

昼食



ハンバーグ

小松菜のお浸し

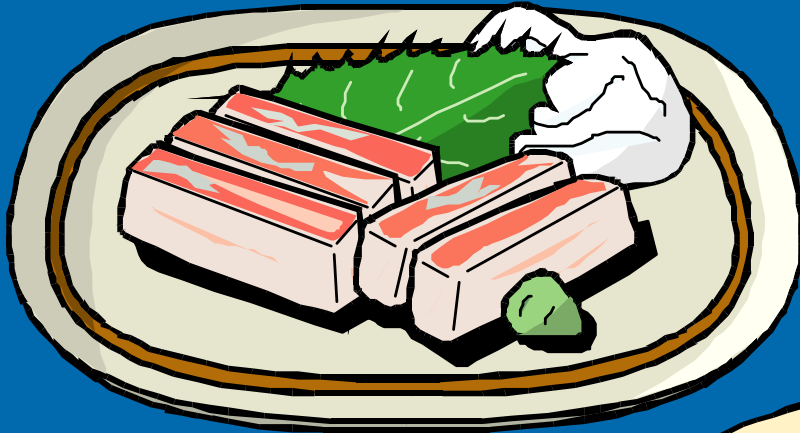


ごはん 中 150g

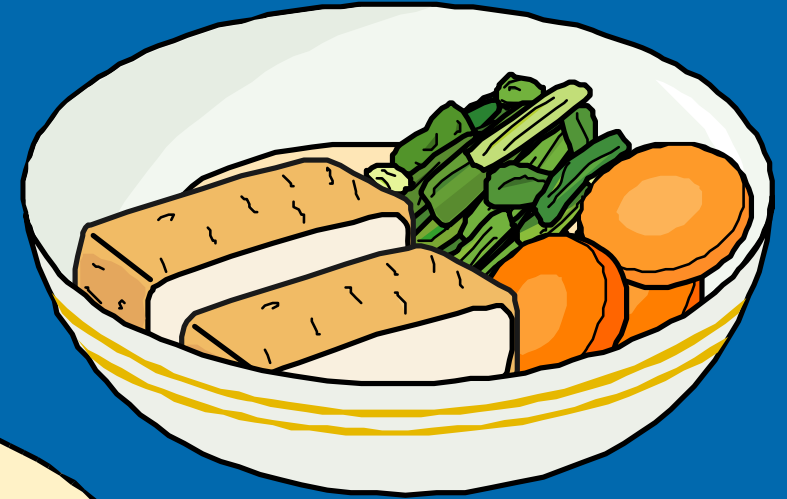


豆腐とわかめのみそ汁

夕食



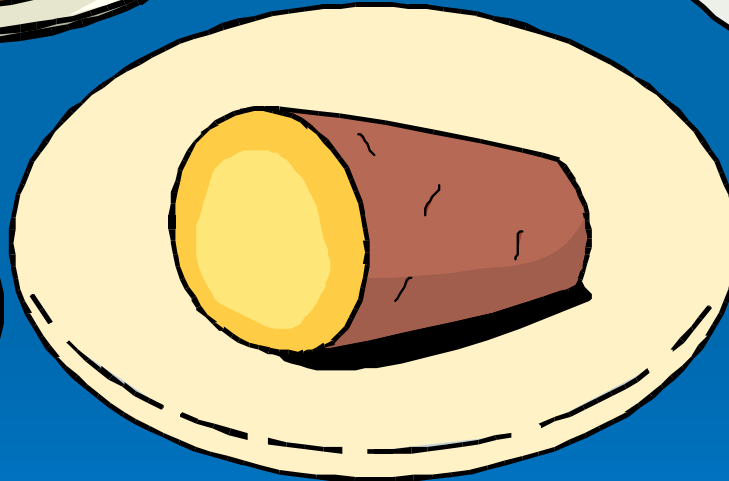
たいのさしみ



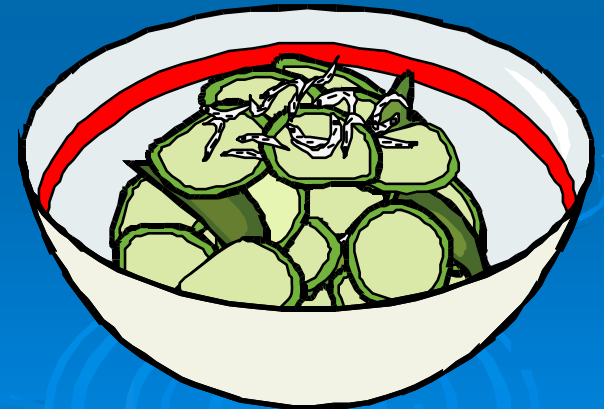
厚揚げの煮物



ごはん 中 150g



蒸し芋 60g



きゅうりとちりめんの酢の物

現在の食事の仕方やアルコールの飲み方がどのように体に影響を及ぼしていると思いますか？

➤ 永年大量にアルコールを飲むとどうなる？



体重が増加

肝機能検査の γ -GTPが上昇、

脂質検査値のTG(トリグリセライド)が上昇

血糖値が上昇

血圧が上昇

尿酸値が上昇

多量飲酒はなぜいけない？

- 長期間の多量飲酒は高血圧になりやすくします。節酒するとその効果は、2週間前後であらわれます。
- 飲酒習慣のある人は、1日の摂取エネルギーが約300kcal高いという結果がでています。

(平成13年国民栄養調査より)

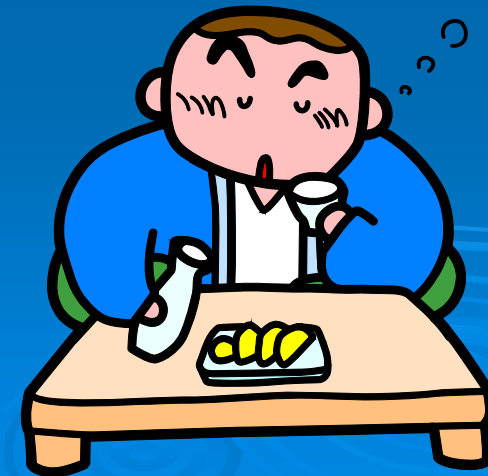
エネルギーの取りすぎにも注意しましょう。



生活習慣病予防

2) アルコールを控える

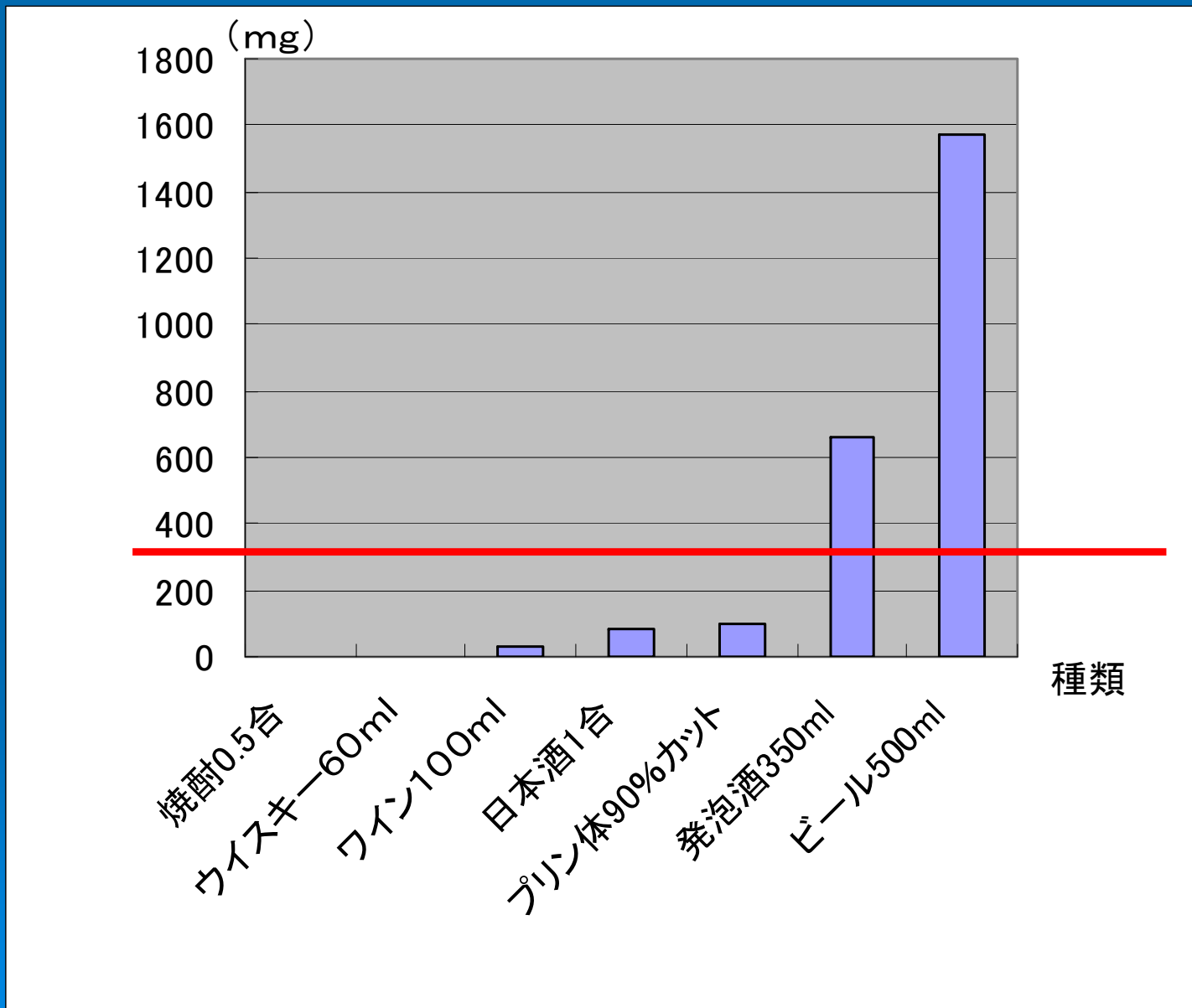
- アルコールを代謝の過程で肝臓での尿酸合成が促進されます。
- その他、腎での尿酸排泄低下により再吸収され血清尿酸値を上昇させます。
- アルコールを飲むと食欲が亢進して食べる量も増えます。



一日平均純アルコールで20g程度が適量

種類	 ビール 中瓶	 日本酒	 焼酎 (25度)	 ウイスキー
量(ml)	500	1合 (180ml)	0.5合 (90ml)	60
アルコール度数(度、%)	4~5	12~13	25	40
アルコール量	16~20	17~19	18	20
エネルギー量(kcal)	200	200	125	160

尿酸値の高い方は特にプリン体の多いビールに注意



飲酒量を減らすコツ

- 1、飲酒しない曜日を決める
飲酒が続くとアルコール分解酵素が活発になり
飲酒量が増える傾向にあります。
- 2、アルコールを減らし食事で満足するようにしましょう
- 3、飲酒カレンダーをつける
飲酒した日と量をチェックしてみましょう
- 4、グラスを小さくする
- 5、お酒以外でのリラックス・気分転換を

3) プリン体を多く含む食品をとり過ぎない

➤ 高プリン食は極力控える

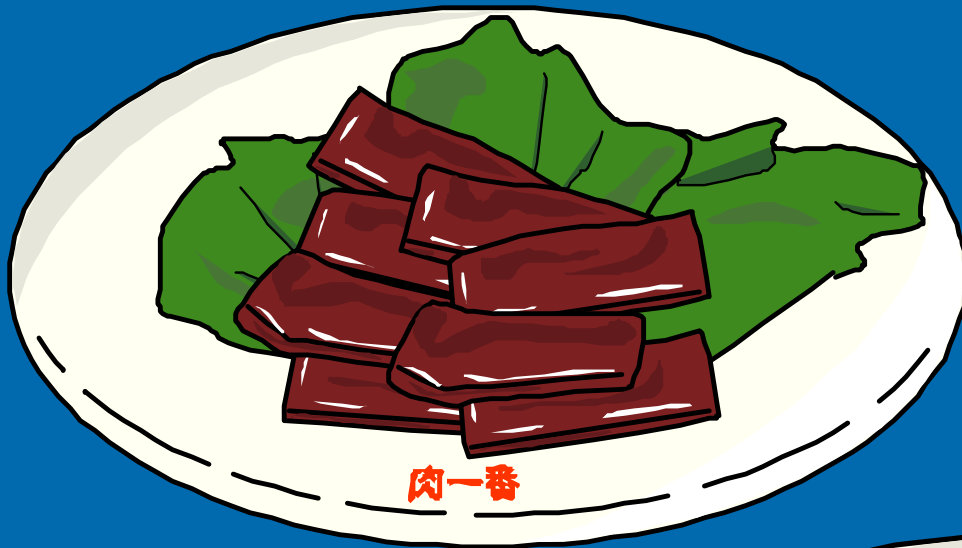
- 高プリン食とは食品100gあたりプリン体を200mg以上含む食品
- 動物の内臓、魚の干物、乾物など

・プリン体を少なくする工夫

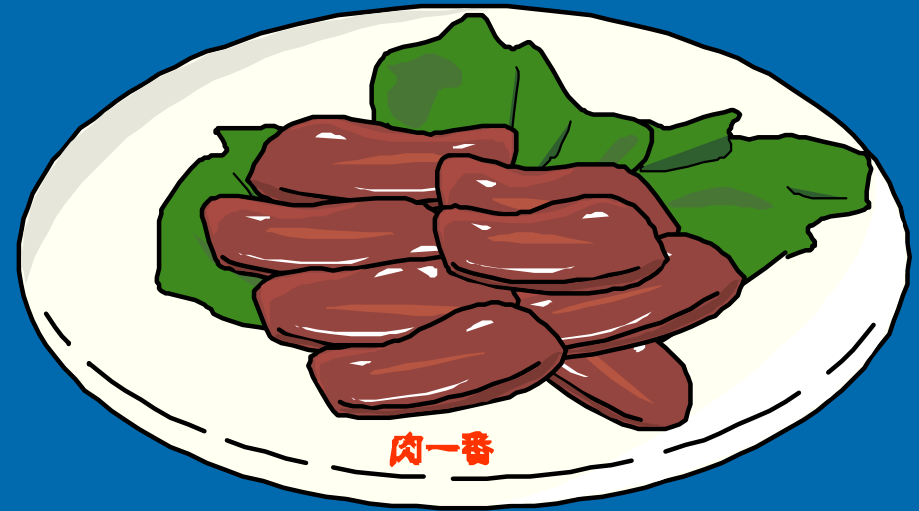
プリン体は水溶性で煮汁にとけやすいので煮物や鍋物にして食べる。

焼肉料理

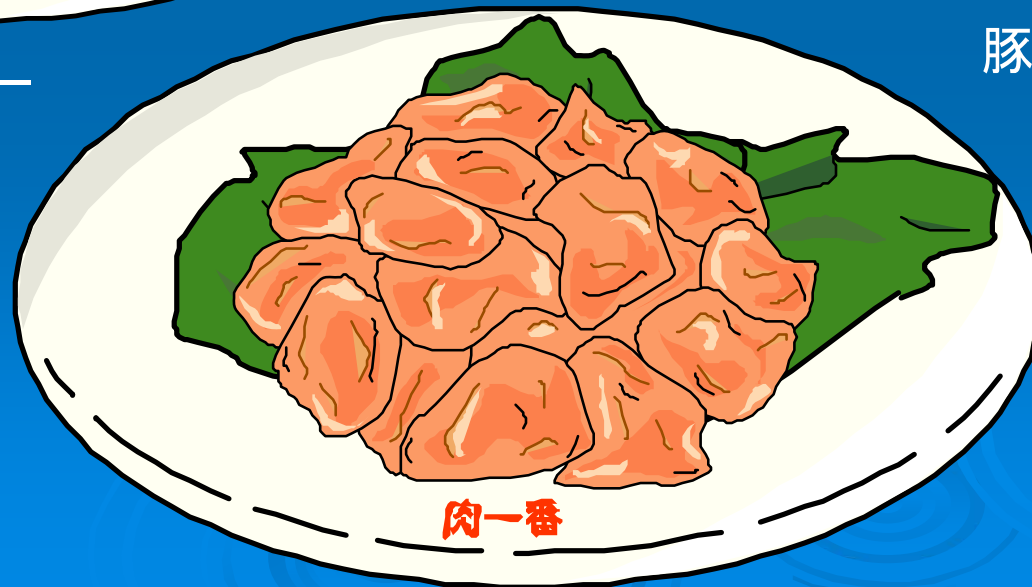
(尿酸値の高い方は食べないようにしましょう)



牛レバー



豚レバー



ホルモン

たんぱく質の多いメニューは、尿酸値も高くなりやすい。



4) 水分を多めにとる

- 一日の水分摂取量を3ℓにする。
 - 尿量を増やし尿を薄くし尿酸を溶けやすくする。
 - 腎障害や尿路結石を防ぐことができる。
- カロリー0の水かお茶を飲む

尿をアルカリ性にする

- 尿酸は酸に溶けにくく、アルカリ性に溶けやすい。
 - 野菜や果物を十分摂る。

尿をアルカリ化する食品

酸性化する食品

尿をアルカリ化する食品	アルカリ度 酸度	尿を酸性化する食品
ひじき・わかめ こんぶ・干し椎茸・大豆 ほうれんそう ごぼう・さつま芋 にんじん バナナ・里芋 キャベツ・メロン 大根・かぶ・なす じゃが芋・グレープフルーツ	<p>高い</p> <p>低い</p>	卵・鶏肉・サバ 牛肉・アオヤギ カツオ・ホタテ 精白米・ブリ マグロ・サンマ アジ・カマス イワシ・カレイ アナゴ・芝エビ 大正エビ
(4訂食品成分表より)		

野菜を食べよう

