

今号の特集は「高尿酸血症の食事」です。肉食を中心とした食生活の変化や過食、飲酒量増加により高尿酸血症が増えていきます。高尿酸血症の一部の患者さんで、痛風や尿路結石が見られることがあります。

### 高尿酸血症の食事 Q & A

高尿酸血症になる原因は何ですか？

尿酸の排泄が低下したり、尿酸が多く作られてしまうことが原因になります。プリン体は体内で尿酸に変わるため、プリン体を多く含む食品を食べ過ぎることも一因となります。グルメや過食などの食生活の変化によりプリン体の摂取量が増える場合もあり、近年の高尿酸血症の患者さんの増加につながっています。

高尿酸血症と言われました。どうしたらいいですか？

体重のコントロールとプリン体制限が基本です。肥満であればプリン体制限食よりもエネルギー制限食の方が、尿酸値改善に効果がある場合もあります。食事で気をつけた方が良いポイントは右欄参考にしてください。

その他に気をつけた方が良いことはありますか？

アルコールも尿酸値を上昇させるので控えた方が良いでしょう。特にビールにはプリン体も多く含まれるため、他のアルコール飲料に比べて注意が必要です。標準体重を目標にして運動することも良いでしょう。ただし、強度の高い運動や筋トレでは尿酸値が上昇する可能性があるため、ウォーキングや軽いジョギングがおすすめです。

①適正な1日のエネルギー摂取量  
標準体重×25~30kcal  
(標準体重kg=身長m×身長m×22)

②プリン体の多い食品を控える

- ・あん肝、白子、蟹みそ、ウニ
- ・大正エビ、スルメ
- ・アジ干物、鰹節
- ・レバー
- ・干し椎茸、大豆
- ※牛肉、豚肉量の摂りすぎにも注意しましょう

プリン体の少ない食品

- ・野菜全般
- ・米などの穀類
- ・乳製品
- ・豆腐

③肉汁や鶏ガラスープにもプリン体が溶け込んでいます。ラーメンのスープはできるだけ残しましょう。



④水分は1日2リットル以上飲む。  
(他疾患のある方は医師の指示に従ってください)



### 厚揚げが主役の満足メニュー

#### 厚揚げチャンプルー



【材料】 厚揚げ1枚 200g しょうゆ・酒 各大さじ1/2  
2人分 豚肉スライス 50g 塩 小さじ1/4  
ごま油 大さじ1/2 卵 1個  
しょうが 適量 にら 1束(100g)

炒めるだけのスピードレシピ！ エネルギー：288kcal 塩分：1.4g(1人前)

- 【作り方】
- ①厚揚げは一口大にちぎり、豚肉は1cm幅にカット、しょうがはみじん切り、にらは4cmにカットする。卵は割りほぐしておく。
  - ②フライパンにごま油を強火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。しょうが、厚揚げを順に加えて炒める。
  - ③しょうゆ・酒、塩を加えて調味し、割りほぐした卵をまわし入れて炒める。
  - ④最後に、にらを加えて炒めあわせる。

#### ポイント

お肉の量は控えたいけれど、満足感も欲しい…そんなときにはプリン体含量の少ない厚揚げや豆腐を主菜にしてはどうでしょうか？お肉や卵を少量組み合わせるだけで、風味豊かになり食べ応えもアップします。にらと生姜の風味がアクセントになり食欲もそそります。厚揚げは手でちぎることで調味料が馴染みやすくなります。

### 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



### 管理栄養士からのメッセージ

今年は外出を控えることが多く、今までよりもお家でご飯を食べる機会が増えた方も多いのではないのでしょうか？毎日のメニューを考えるのは大変ですが日々の食事を活力においしく健康的な食事を心掛けたいものですね。運動不足にも注意しましょう。



次号のテーマは「量よりも食べ方が原因？」肥満症の食事です。