

# 尿酸値が高いあなたに知ってほしい！

## 栄養新聞

津久見市

第六十号  
(令和6年3月)

お問い合わせ先(82-9523)



尿酸値が高いと痛風発作を起こすことは多くの方がご存じかと思いますが、発作が出ていなくても、尿酸値が高い状態が続いていると血管が傷んでしまうのです。ですが、生活習慣を改善すれば、尿酸値が下がることが期待できます！  
できることから始めてみましょう。

「摂らない」ことと「出す」ことが大事



尿酸を生み出すプリン体は、食事だけではなく、身体の中でも作られています。細胞に含まれ、代謝によって合成されるのです。その割合は、実は食事由来のプリン体を2倍も上回っています。

ですので、プリン体の多いものを摂らないことと併せて、合成された尿酸を身体の外に出すこと両方が大切です。

尿酸値を下げるためのポイント

肥満は万病のもと

肥満だとこんな影響が：

- 体内のプリン体合成を促進してしまう
- 食ベすぎによるプリン体摂取の増加
- インスリン抵抗性によって尿酸の排泄が低下 ↓肥満解消が重要！

尿酸値 7.0mg/dl以上は「高尿酸血症」です

NOープリン体

お肉に偏らないようにすること、また動物の内臓や肉汁にはプリン体が多く含まれるので注意が必要です。

「お酒」はプリン体の有無に関わらず尿酸値上昇のリスクに

プリン体が最も多いのはビールですが、お酒自体にプリン体を含んでいなくても、アルコールを飲むことで体内で尿酸産生量が増え、さら尿酸の排泄を抑制します。さらにおつまみからプリン体を摂ってしまうことも、尿酸値上昇の一因として考えられます。

お酒の適量

日本酒(15度)  
1合  
(180ml)



焼酎(25度)  
0.6合  
(110ml)



ビール(5度)  
中びん1本  
(500ml)



週に2日以上  
の休肝日を♪

こまめに摂取！「水」

水を飲む量を増やして尿量を増やすことで、尿酸の排泄を助けます。

ジュース・牛乳・アルコール

薬を飲んでいても、飲んでいなくても食事療法は必須です。

生の栄養価と比較すると、茹でるよりもレンジ・焼く調理の方が栄養価の損失がない、むしろ増えるものもあります！(↓)

|     | ビタミンC<br>(mg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | 葉酸<br>(μg) | βカロテン<br>(μg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) |
|-----|---------------|----------------|----------------|------------|---------------|--------------|---------------|
| 生   | 140           | 0.17           | 0.23           | 220        | 900           | 460          | 50            |
| ゆで  | 55            | 0.06           | 0.09           | 120        | 830           | 210          | 41            |
| レンジ | 140           | 0.18           | 0.25           | 160        | 990           | 500          | 54            |
| 焼き  | 150           | 0.27           | 0.40           | 450        | 1700          | 820          | 90            |

「あと1品！」にいかがですか？

- ①芯(100g)の硬い皮はむき、細切りにする。
- ②600Wのレンジでしんなりするまで加熱する。
- ③塩こんが1つまみ、ごま油小さじ1/2、いりごま少々を加え、和える。



茎を使った  
「塩こんが和え」

花蕾を使った  
「マヨカレー炒め」

- ①ブロッコリー(100g)を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに①と大さじ1の水を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。(少し硬めに)
- ③②に斜め半分に切ったウィンナー(3本分)を入れて炒め、焼き目がついたらマヨネーズ大さじ1+カレー粉小さじ1/2を混ぜたものを加えて炒める。

ブロッコリー、茹で派？レンジ派？

2026年度から指定野菜※に追加となる「ブロッコリー」。豊富な栄養とおいしさ、かつ色んな料理に使える優れたものです！

(左表参照)。

また、冷凍で販売されているブロッコリーも手軽でおすすめです◎

調理する方法によって、栄養価が変わります

※指定野菜：国が定める野菜のうち特に消費量の多いもの