

痛風を予防する、生活習慣の秘訣！

～痛風は生活習慣病～

尿酸値が高い状態から起こる「高尿酸血症・痛風」は他の生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）と同様に食事や飲酒との関係が深い病気です。

尿酸値が高いと高血圧や脂質異常症などを合併することも多く、尿酸値を正常な値に維持することはとても大切です。

高尿酸血症、痛風を予防する生活習慣、食事習慣について見直してみましょう。

尿酸って何？

プリン体が最終的に分解されてできる老廃物のこと

新陳代謝により、血液に溶けて循環し、尿中に排泄されます。

尿酸の生産と排泄のバランスが崩れると血中に尿酸が増え、痛風を引き起こします。

プリン体って何？

細胞中にある核酸を構成する成分のひとつで、尿酸の素になる物質。体内で合成されるだけではなくほとんどの食品に含まれる

高尿酸血症は痛風予備軍！です

尿酸基準値：7.0mg/dl

基準値を超えると高尿酸血症と診断され、数年以上放置してしまうと尿酸が結晶となって全身に溜まり血管や神経を傷つけるようになる。この結果のひとつが痛風です。

痛風って何？

尿酸の結晶が関節にたまって赤く腫れて痛み出す症状のこと



高尿酸血症・痛風の原因は？

- ・肥満・多量の飲酒・激しい運動
- ・プリン体を多く含む食品のとり過ぎ
- ・遺伝的体質

痛風発作が出やすいのは

- ・暴飲暴食をしたとき
- ・疲れがたまったとき
- ・汗をたくさんかいたとき
- ・足に合わない靴で長時間歩いたとき
- ・精神的ストレスがあったとき

今すぐできる予防法を身につけましょう

① 標準体重をめざしましょう

自分自身の健診結果表を確認しましょう

身長・体重・BMI と書いている部分があります

BMI: 25.0 以上であると肥満の区分となります

肥満の場合は少しでも体重を減らすことを目標にしましょう

まずは今の体重から 3%減量を目標にしましょう

健診結果から、毎年基準値を超えている人はまず減量、食事を気にしましょう
改善しない場合は受診を考えましょう



② 食べ過ぎないよう、飲み過ぎないよう腹八分目で箸を置きましょう

魚や肉などプリン体を多い食品を一度に多く摂ると、体内の尿酸値が上がってしまいます

食べる量が多いかなと思ったら箸を置きましょう

また、ストレス食いなどではできるだけやめましょう

③ プリン体を多く含む食品を控えましょう

きわめて多いもの：鶏レバー いわし干物 アンコウ肝

多いもの：牛、豚のレバー かつお まいわし アジ干物 大正えび ビール

④ 野菜をしっかり食べましょう

尿がアルカリ性に近づくため、尿中の尿酸が溶けやすく排泄も促進される

⑤ バランスの良い食事を心がけましょう

主食・主菜・副菜をそろえた定食風のもので食べましょう

プリン体は水に溶けやすいため、調理法は焼く、炒めるよりも「煮る、ゆでる」ことでプリン体の摂取量は減らせます

⑥ アルコールは適量に

飲み過ぎは尿酸値を上げてしまいます

1 回の飲酒量はビール 500ml なら 1 本、日本酒なら 1 合程度としましょう

⑦ 水分摂取を積極的に

尿量を多くすると尿とともに尿酸が排泄されやすくなります

但し、果糖を多く含むジュースや、清涼飲料水は控えましょう

⑧ 適度な運動を実践しましょう

激しい運動よりもウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が適しています

これらの運動は減量にもつながり、生活習慣病予防にもなります

夏野菜で尿酸値改善メニュー

★冷たい麺のラタトゥイユのせ

材料 2~3 人分

なす	2 本
ズッキーニ	1/2 本
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	2 個
パプリカ	1/2 個
トマト	1 個
トマトジュース	200ml
蒸し大豆	100g
オリーブ油(サラダ油)	大さじ 1
そうめん、冷凍うどんなど	

＜作り方＞

- ① 野菜はすべて 1.5cm 角程度に切る。
 - ② フライパン(鍋)に油を入れて温め、①の野菜をすべて入れて中火で炒める。
 - ③ 蒸し大豆を加えてひと混ぜし、トマトジュースを入れて野菜が柔らかくなって、水分がほぼなくなる程度まで煮込む。
 - ④ 塩、砂糖を少量入れてこしょうをふる。(野菜の甘みを生かすため調味料はごくわずかで仕上げるとうい)
 - ⑤ 好みの麺をゆでて冷やして、④をかける。
- *かぼちゃ、コーン、プチトマトなど何でも入れましょう

温泉卵をのせると
たんぱく質アップ!

