尿酸値が高い方のための 食生活のポイント

血液中の尿酸値が高い状態が続くと、急性関節炎発作（痛風）、尿路結石、腎障害 を引き起こす原因になることがあります。遺伝だけでなく生活習慣が発症に深く関係するので、自身の習慣を見直しましょう。

食事はバランス良くとり、適正体重を保つ

過食や肥満は尿酸値を上げる原因になります。食事は規則正しく バランス良くとり、体重が多い方は適正体重を目指して減量しましょう。

自分の適正量で食べる

油の使用量は適量にする

野菜・海藻・きのこは積極的にとる

主食・主菜・副菜をそろえる

味付は薄味を心がける

水分を十分にとる

尿酸の大部分は尿から排出されます。尿酸の排出を促すために、水分は **1日2L以上** を目安に、**こまめに** とりましょう。暑さや運動で汗をたくさんかく時は、より多く水分をとるようにしましょう。

○

水
無糖のお茶

×

ソフトドリンク
果汁ジュース
アルコール

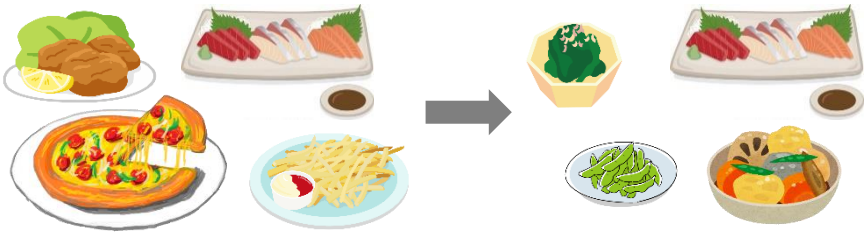
飲酒をコントロールする

アルコールは、①尿酸値の原料（プリン体）を体の中で作る ②尿酸の排出を悪くする ため、プリン体の有無に係わらず、尿酸値を上げる原因になります。尿酸値が高い方は、**節酒および禁酒** が必要です。

～ おつまみについて ～

尿酸値を上げないために
工夫をしましょう

① 肉・魚は摂り過ぎない
② 脂っこいものは控え目にする
③ 野菜、海藻、きのこは積極的にとる



プリン体の多い食品を控える

尿酸はプリン体から作られるので、プリン体を多く含む食品は控えましょう。プリン体は水に溶け出す性質があるので、「茹でる、煮る、蒸す」調理法を取り入れ、煮汁はとらないようにしましょう。

※1日にとるプリン体は、**400mg まで**

プリン体含有量（100gあたり）　　赤字＝プリン体含有量

特に多い食品（200mg以上）	多めの食品（100～200mg）	少なめの食品（100mg未満）
たら白子 560 mg	するめイカ 187 mg	ラム 94 mg
レバー 312 mg	牡蠣 185 mg	豚ロース肉 91 mg
大正えび 273 mg	まぐろ 157 mg	ほたて 77 mg
あじ干物 246 mg	さんま 155 mg	枝豆 48 mg
かつお 211 mg	鶏もも肉 123 mg	豆腐 31 mg
まいわし 210 mg	豚ヒレ肉 120 mg	チーズ 6 mg
	生鮭 119 mg	卵 0 mg
	納豆 114 mg	牛乳 0 mg

※ DNA/RNA サプリ、ビール酵母、クロレラ、ローヤルゼリー などの健康食品には、プリン体が多く含まれるものがあります

尿をアルカリ性に近づける食品をとる

尿をアルカリ性に近づけることで、尿酸が尿に溶けやすくなります。野菜・海草類は積極的にとり、たんぱく質を多く含む食品は適量とることを意識しましょう。

積極的に 野菜・海藻類

尿を **アルカリ性** に近づける食品

適量 たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・魚介類・卵 など）

尿を **酸性** に近づける食品

果糖・砂糖を多く含む食品に気を付ける

果糖・砂糖は、尿酸値を上げる原因です。
果物は適量、砂糖を多く含む菓子類は控え、
果糖・砂糖を含む飲料は飲まないようにしましょう。

適量　　控える　　飲まない

～ 運動について ～

激しい運動は痛風発作を引き起こす原因になります。

運動は、ウォーキングなどの **有酸素運動** がお薦めです。

高村内科クリニック