

<尿酸値の高い方へ>

以前は、プリン体を多く含む食品の摂取が厳しく制限されましたが、プリン体は食事からよりも、圧倒的に体内から作られるほうが多いのです。肉や魚にはプリン体が多く含まれていますが、これらは同時に良質のたんぱく質源でもあります。プリン体食品だけを制限するよりも、過食を避け、偏食せず、バランスよく食べることが大切です。まずは食べ過ぎない、飲み過ぎないを基本に！

①エネルギー量を適正にし、体重コントロールをする（食べ過ぎに注意！）

★合併症予防にも大切です

★あなたの体重は適正ですか？

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

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 1日3食きちんと食べる | 5. 良く噛んでゆっくり食べる |
| 2. 和食中心にする | 6. 肉より魚中心にする |
| 3. 朝食を抜かない | 7. 夜の間食はやめる |
| 4. 腹八分目を守る | 8. 甘い物の摂りすぎはやめる |

②プリン体の多い食品を食べ過ぎないようにしましょう

- ・プリン体の多い食品を毎日食べたり、一度に多量に食べたりするのは避けるのが賢明です
干物・魚介類・レバーなど（あん肝・白子は極端に多い食品）
（大正エビ・まいわし干物・レバー・牛肉ヒレ・豚ロース・あじの干物・さんま切り身・煮干しなど）
- ・プリン体は煮ると煮汁に移るので、煮汁に気をつけましょう（魚介類・肉類をたっぷり使った鍋物やすき焼き・ビーフシチュウ・コンソメ、ブイヨンを使ったスープは食べ過ぎないように）

③アルコールを摂りすぎないようにしましょう。特にビールは要注意！

ビールはプリン体の含有量が圧倒的に多く一番少ないのは焼酎です。プリン体の含有量が少なくても、アルコールは体内の尿酸の合成を促進し、尿酸の排泄を抑制します。また、総カロリーを増やすことにもなりやすいので注意が必要です。

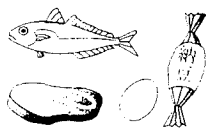
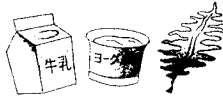

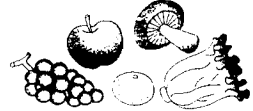


④栄養バランスをよくする（1日30品目の食品を摂ることが基本といわれています）

_____ いろいろな食品をまんべんなく食べましょう！ _____

_____ 同じ食品は1日何回食べても1食品とする _____

たんぱく質や脂肪、糖質、カルシウム、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なくとることが大切！

★下記の表は6つの食品群です

肉・魚・卵 肉・魚の加工品 大豆・大豆製品		乳製品 小魚 海藻		緑黄色野菜	
淡色野菜 果物 きのこ		穀類 いも類 砂糖		油脂類 ドレッシング マヨネーズ	

◎水分を十分とって尿酸を尿といっしょに排泄することが大切です。

水・番茶・ほうじ茶・ウーロン茶等。利尿作用があるすいかもおすすめ。甘いジュース・清涼飲料水には注意を。

◎尿をアルカリに傾けると尿酸が溶けやすく、排泄されやすくなる。

海藻・牛乳・野菜（とくに緑黄色野菜・・・食物繊維も豊富）を多くとる。

◎飽和脂肪酸（動物性脂肪などに含まれる）の摂取は控えましょう。（肉の脂身・鶏の皮など）

◎塩分の摂取は控え、大豆・大豆製品・こんにゃく・きのこ・海藻は積極にとりたい食品です。