

塩竈市立病院

# 栄養だより

～高尿酸血症にご注意を！～



11.12月号

## 行事食予定

【11月】  
11月 3日 紅葉狩り



【12月】  
12月22日 冬至  
12月24日 クリスマス  
12月31日 年越し



## 高尿酸血症とは？

高尿酸血症は痛風の基礎疾患であり、尿などに排泄されるはずの尿酸が、何らかの原因で血液中に蓄積された状態をいいます。尿酸値が高い状態が続くと、尿酸が結晶化して尿酸塩となり、関節などに痛みや腫れを生じる痛風発作と、尿路結石を含めた腎機能障害をおこします。痛風といえば「お酒」というイメージですが、お酒を飲まない人にもみられる病気です。

また、高尿酸血症は、心筋梗塞や狭心症など虚血性心疾患発症リスクが高くなる可能性があるとも考えられています。



## 高尿酸血症の定義

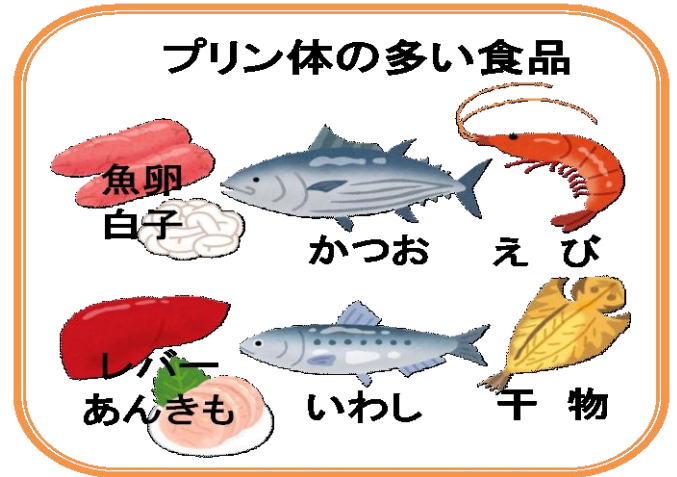
高尿酸血症の診断基準は、男女問わず次のように定められています。

高尿酸血症

血清尿酸値 7.0mg/d l 以上

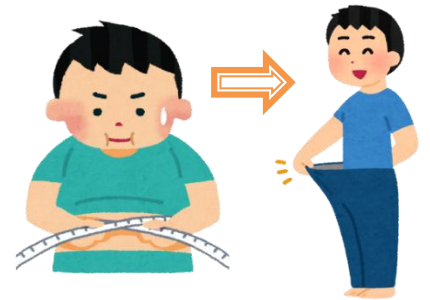
## プリン体と尿酸

プリン体は、細胞の中にある核酸などを構成する成分で、常に体内合成されています。合成されたプリン体は、肝臓で分解されて尿酸となります。食品由来のプリン体が尿酸値に与える影響は20%程度とされていますが、右記の食品はプリン体が特に多く含まれますので、1回に食べる量や頻度を控えましょう。また、プリン体は水に溶け出るため、プリン体を多く含む食品からとったスープにも注意が必要です。



## 肥満と高尿酸血症

尿酸値を上げる原因には「肥満」が大きく関係しています。「肥満」により内臓脂肪が増えると、肝臓で尿酸の合成が増加し、排泄もされにくくなります。また、食べ過ぎる事で食品由来のプリン体の摂取増加にもつながります。肥満の人はまず、現在の体重より3%減量（体重80kgの方で-2.4kg）を目指しましょう。



## 高尿酸血症を予防・改善する食事のポイント

### ① アルコール摂取を控えましょう

アルコールそのものが体内で尿酸を作り、尿酸の排泄を抑制します。そのため、“プリン体ゼロ”のアルコール飲料でも、残念ながら大きな効果は期待できません。休肝日を設け、種類を問わず、1回の摂取量も控えましょう。



## ② ソフトドリンクや菓子類などの甘い物にも注意！

ソフトドリンクや菓子類に含まれる果糖の過剰摂取は、尿酸値を上昇させる作用があり、体重増加にもつながりますので、摂取を控えましょう。また、はちみつにも果糖が多く含まれますので、使用量に注意しましょう。

果物には果糖が多く含まれますが、尿酸値を下げる効果が期待できるビタミンCや食物繊維が含まれているため、食べ過ぎなければ問題ないでしょう。みかんなら1日2個が目安です。



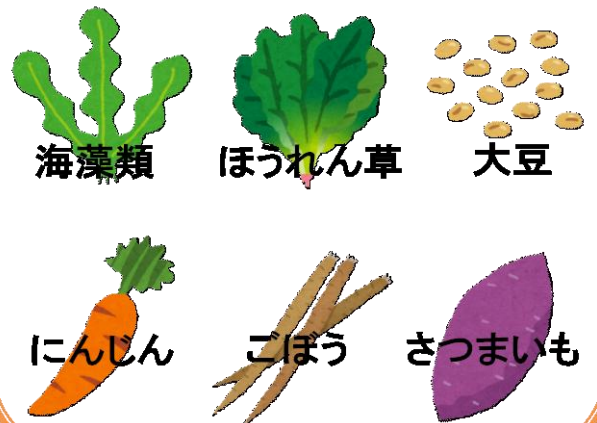
## ③ 尿をアルカリ性にする食品をとりましょう。

尿が中性かアルカリ性に近いと、尿酸が溶けやすく、排泄されやすくなります。尿をアルカリ性にする食品を積極的に摂りましょう。

また、牛乳・乳製品に含まれる「カゼイン」は尿酸の排泄を促す働きがあると言われています。しかし、乳製品の摂り過ぎは肥満やコレステロール値の上昇の可能性があり逆効果です。

牛乳ならコップ1杯（200ml）を目安にしましょう。

### 尿をアルカリ化する食品



## ④ 水分を十分にとりましょう。

水分をしっかりとって尿量を増やし、痛風の重要な合併症である尿路結石を予防しましょう。医師より水分制限を受けている方以外は、1日2000mlが目標量です。アルコールや糖分が含まれない水かお茶でとるようにしましょう。



## 尿酸値が高い方は、筋肉トレーニングよりウォーキングを

筋肉トレーニングなど、高負荷の「無酸素運動」は、運動により筋肉内でエネルギー源となるATP（アデノシン三リン酸）が大量に利用され尿酸合成を亢進する一方で、尿酸の排泄も抑制するため、血液中の尿酸値を上昇させます。尿酸値が高い人は、ウォーキングなどゆったりとした呼吸で体内に酸素を取り込みながら行う

「有酸素運動」がお勧めです。脈が少し上がる程度の運動を1回10分以上、1日30分程度する事が推奨されています。



### もずくサンラータンスープ



【材料・2人前】

【作り方】

もずく酢（三杯酢味）	80g	
ほうれん草	50g	
にんじん	50g	
とき卵	1個（50g）	
水	300ml	
A	鶏がらスープの素	小さじ1
	しょうゆ・酒	各小さじ2
	水・片栗粉	各大さじ1
塩・コショウ	少々	
ラー油	小さじ1	
長ねぎ	20g	

1. にんじんは千切りに、ほうれん草は5cmの長さに切る。長ねぎは斜めに薄く切る。
2. 鍋にAと野菜を入れ、中火でひと煮立ちさせ、もずく酢を加える。
3. 再び沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら溶き卵を少しづつ静かにかき混ぜながら入れ、かき卵にする。
4. 塩、コショウで味を整えて火を止める。
5. 器に盛り付け、長ねぎをのせ、ラー油をたらす。（辛味が苦手な方はごま油で）

尿をアルカリ化する海藻と野菜を使用した1品です。トロミの付いたスープは満足感があり、低カロリーなのでダイエット中の“あともう1品食べたい”時にもお勧めです。

1人前： 88kcal 塩分1.7g

参照・引用：MDS株式会社 高尿酸血症といわれたら 三和化学研究所HP「尿酸」ってなんですか？激痛！痛風を予防する。高尿酸血症・痛る痛る 高尿酸血症・治療ガイドライン・NHKラジオ まいあさHP 健康ライフ あなどれない！痛風 第3版 食事療法必態 八訂栄養成分表