

食べて健康か

愛媛県栄養士会

高尿酸血症とは、血液中の尿酸値が高くなった状態で、血液中に尿酸がたまり

続けると結晶化し、痛風発作を引き起こします。尿酸は食品や体内の細胞の中にある「プリン体」という物質が主に肝臓で代謝されて生じた老廃物です。健康のためにはプリン体の「摂取・産生量」と「排せつ量」のバランスを保つことが必要です。1日の摂取量は400mg以下にしましょう。

高尿酸血症の予防には、プリン体の過剰摂取を減らすこと、適正な摂取エネルギーでバランスの取れた食事と十分な水分補給が

高尿酸血症予防

プリン体と酒量注意

大切です。プリン体は肉類や魚類に多く、特にレバーや干物類に多く含まれます。

また、プリン体の含有量にかかわらず、アルコールはそれ自体に尿酸値を上昇

させる働きがあるため、飲み過ぎには注意が必要です。アルコールの1日の摂取目安量は純アルコール約20g(例・ビール500ml)とされています。

尿酸排せつを促進させる(玉井友理、曾根千博) 第3土曜日に掲載

いずれも1人分

★ご飯

【材料】白飯180g

★アジの南蛮漬け

【材料】アジ70g、小麦粉小さじ1、サラダ油適量、タマネギ40g、ピーマン10g、パプリカ(赤)10g、パプリカ(黄)10g、A=南蛮酢(だし汁20cc、濃い口しょうゆ小さじ1、料理酒小さじ1、砂糖小さじ2、酢大さじ1)

【作り方】①アジは水気を拭き取り、小麦粉をまぶす ②Aはしっかり混ぜておく ③タマネギは薄切り、ピーマンは千切りにし、電子レンジ(600W)で1～1分半加熱した後②へ漬け込む ④フライパンに油を入れて熱し、①を皮目から焼く。両面焼いたら熱いうちに②へ漬け込み、野菜と一緒に味をなじませる。

★肉じゃが

【材料】牛もも肉10g、ジャガイモ50g、糸こんにゃく10g、ニンジン15g、タマネギ20g、グリーンピース3g、サラダ油適量、だ

し汁50cc、B(みりん小さじ1/2、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1)

【作り方】①ジャガイモとニンジン乱切り、タマネギはくし切りにする ②糸こんにゃくと牛もも肉は一口大に切る ③鍋に油を入れて熱し、①②を入れて軽く炒めた後、だし汁を入れる ④沸騰したらあくを取り、B、グリーンピースを加え落としぶたをして、弱火で20分程度煮込む。

★サラダ

【材料】キュウリ40g、卵1/2個、ごまドレッシング小さじ2

【作り方】①キュウリは千切りにし、卵はすり卵にする ②ドレッシングとあえる。

★フルーツの盛り合わせ

【材料】リンゴ1/2個、オレンジ1/2個

【作り方】好みの形に切り、お皿に盛り付ける。

(1人分 エネルギー617kcal、タンパク質25.9g、脂質11.6g、プリン体161.0mg、塩分2.9g)

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>