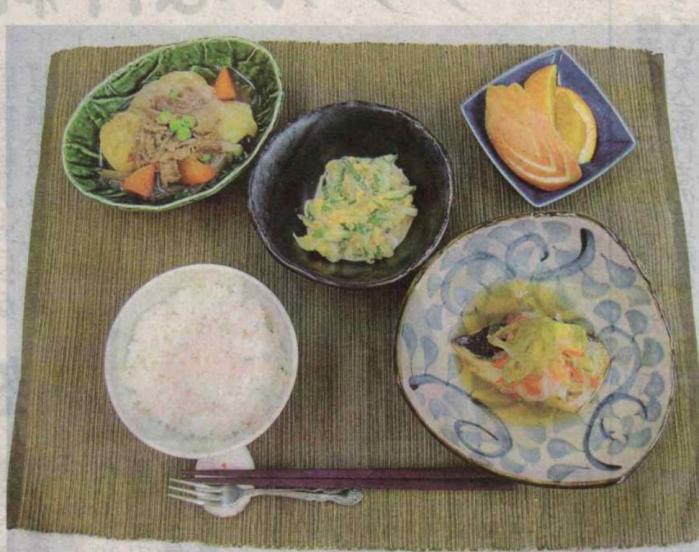


食べて健やか

愛媛県栄養士会



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1/3、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は乱切り、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、卵はいり卵にする 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1/6個、オレンジ1/4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/

高尿酸血症とは、血液中の尿酸値が高くなつた状態で、血液中に尿酸がたまり

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

食べて健やか

愛媛県栄養士会

高尿酸血症予防

続ければ結晶化し、痛風発作を引き起します。尿酸は食品や体内の細胞の中に多く含まれます。アルコールの「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。

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身に尿酸値を上昇させます。アルコールの1日の摂取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ためには注意が必要です。アルコールの1日の摂取量は純アルコール約20g(例・ビール500ml)とされています。アルコールの1日の摂取量は純アルコール約20g(例・ビール500ml)とされています。

組み合わせましょう。(玉井友理、曾根千博)
△第3土曜日に掲載△

ために、水やお茶など無糖飲料からの水分補給が大切です。食事は主食と主菜(1品)、副菜(2品)を組み合わせましょう。(玉井友理、曾根千博)
△第3土曜日に掲載△

プリン体と酒量注意