

かしこく改善!

“痛風・高尿酸血症” の方の食事

心配な食事…



ビール

ごはん
(普通盛り)



チキンカツと
エビフライ



みそ汁

- ・揚げ物、アルコールが多く高カロリー
- ・野菜が少なく食物繊維不足

エネルギー
1276kcal

脂質
35.8g

塩分
4.7g

脂肪エネルギー比: 25.3% (適正比率は20~25%)

おすすめの食事例



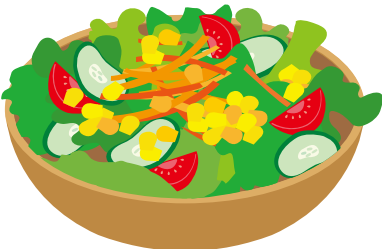
エネルギー
597kcal

脂質
17.0g

塩分
2.6g

脂肪エネルギー比: 25.6%

メインを低カロリーにすれば、普通のドレッシングでもOK



野菜たっぷりサラダ



鶏むね肉のパリパリ焼き
バルサミコンソース

主菜は1品にして、緑黄色野菜を添えてカロリーダウン

押し麦やもち麦を加えて、食物繊維を増やして



麦入りごはん(普通盛り)



わかめと卵のスープ

汁物には食物繊維が豊富な海藻を加えて

高尿酸血症では血液中の尿酸値が高くなり、関節内に蓄積すると痛風発作を引き起こすことがあります。生活習慣が発症に深く関係し、太り気味の人が減量すると、尿酸値も下がります。飲酒習慣の改善も大切なポイントです。



今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから



タイプ別 痛風・高尿酸血症改善の食事のポイント

あなたのタイプは？

1

肥満ぎみ

- ☐ BMI※が25以上
- ☐ 減量が必要と言われている

2

お酒をよく飲む

- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ ビールをよく飲む

3

プリン体の摂取量が多い

- ☐ 肉料理をよく食べる
- ☐ 干物、もつ、あん肝などが好き

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

肥満ぎみ

無理なく減量して尿酸値を下げよう

栄養バランスのとれた食事を

主食・主菜・副菜を
そろえましょう



- 尿酸値改善や減量のためには、規則正しい食事が大切です。夜遅い食事は太りやすいので、夕食は就寝2時間前に食べ終えるようにします。
- ごはん・パンなどの主食、魚・肉・大豆製品（豆腐や納豆など）を使った主菜、野菜・海藻などの副菜をそろえます。

太りやすい食べ方を見直す

◎ 1日3食、バランスよく食べる

朝食を抜いたり、不規則な食事をしていると、体重が増えやすくなります。毎食、きちんと食べましょう。

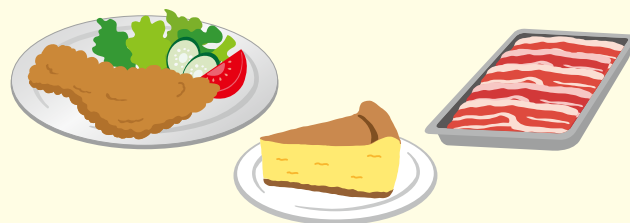
◎ よく噛んでゆっくり食べる

よく噛んで食べると、空腹感が満たされやすくなることで食べ過ぎを防ぎ、肥満の解消につながります。

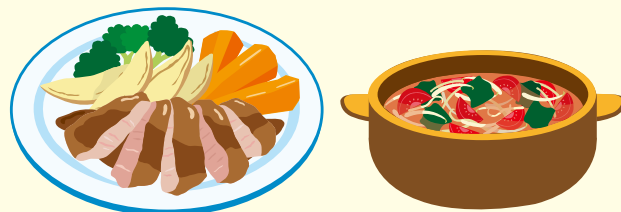


高カロリーな食品を控える

揚げ物や洋菓子類は高カロリー食品の代表格。なるべく控えましょう。食材を選ぶ際も、肉は脂身の少ない部位にする、皮を取り除くなどの工夫をすると摂取カロリーを下げることができます。



毎食、野菜を増やす工夫を



肉や魚などのメイン料理
にも野菜をたっぷり添えて

汁物は野菜たっぷりに
すると立派な副菜に

野菜や海藻類は食物繊維が多く、生活習慣病を予防・改善する作用があります。尿をアルカリ化して尿酸を排泄するのにも役立つため、積極的にとりましょう。かさばる野菜も加熱したり汁物に入れると、とりやすくなります。

お酒をよく飲む

アルコールは目安量の範囲内に

飲酒量が多い人は、節酒および禁酒が必要です。アルコールは、体内でつくられる尿酸の量を多くすると同時に、尿酸の排泄量を減らします。つまみなどの食べ過ぎも、尿酸値の上昇につながりやすいので注意しましょう。

アルコールの目安量(1日あたり)

- 日本酒1合
- ビール500mL
- ウイスキーダブル1杯(60mL)

※女性はその半分程度



ヘルシーなつまみを選ぶ



ここがポイント！

- 1 週2回、飲まない曜日を定める
- 2 水やウーロン茶などを必ず添えて飲む
- 3 飲酒量の記録をつけ、チェックする

ここがポイント！

- 1 野菜・海藻・きのこなどを必ずとる
- 2 肉や魚のつまみをとり過ぎない
- 3 脂っこいものは控えめにする

プリン体の 摂取量が多い

高プリン体・高たんぱく質食品に注意

プリン体はうまみ成分として知られていますが、過剰に摂取すると尿酸値を上昇させてしまいます。プリン体が多い食品は限られているので、偏った食べ方をしない工夫が大切です。

プリン体が多い食品(100gあたり)

● 極めて多い(300mg)

鶏レバー・まいわし干物・たらこの白子・あんこうの肝

● 多い(200~300mg)

豚・牛レバー・かつお・まいわし・大正エビ・まあじ干物・さんま干物

厳しいプリン体制限は長続きしにくいもの。「高プリン体食品」は食べ過ぎに気をつけ、たまに少量を楽しむ程度にしましょう。

主菜料理は毎食1皿までに

プリン体は牛・豚・鶏・魚介類の内臓や干物に多く含まれています。また、プリン体がそれほど多くない食品でも、たくさん食べるとプリン体の摂取量が増えます。特に高たんぱく質食品(豚肉・牛肉・鶏肉・魚類など)を使った主菜料理のとり過ぎに注意しましょう。カロリー過剰にもつながります。



毎食1皿に

プリン体が多いお酒以外なら大丈夫？

プリン体を多く含むビールなどは、ウイスキー・ブランデー・焼酎などの蒸留酒やワインよりも尿酸値を上昇させます。ただし、お酒の種類に関わらず、アルコールが体内で分解される際に尿酸が作られるため、飲み過ぎればどのお酒も同じ。ビール以外のお酒も目安量を守りましょう。

水分摂取も忘れずに

尿酸の排泄を促すためには、尿量を増やすことが大切です。1日の尿量を2000mL以上に保つことが望ましいとされています。そのためには、食事をきちんととる以外に、水分を十分とるようにします。甘みのない水やお茶がおすすめです。



コンビニ・テイクアウトで 痛風・高尿酸血症を改善!

気を付けよう!

主菜や糖類が多過ぎないように気をつけ、 野菜も忘れずに

肉などを使った主菜、糖類が多い飲み物や菓子パン、菓子などをとり過ぎないようにしましょう。

× 「主菜」と「主菜」の 組み合わせ



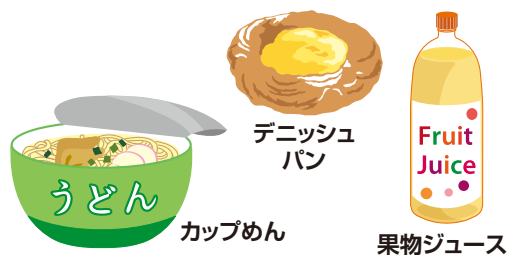
肉類や豆腐などの「主菜」が複数重なる
と高カロリーになりやすく、肥満や尿酸値
の上昇を招く結果に。

○ 主菜を減らし、 野菜をプラスして



肉などの主菜が入った弁当類には野菜
を添えて。水分をとることも忘れずに。

× 砂糖や果糖が多く、 バランスNG



主食だけでは栄養バランスがとれない。
菓子パンや清涼飲料水が加わると、
糖類が多くなり過ぎる点も心配。

○ カット野菜をプラスして 野菜量をアップ



カップめんはカット野菜をのせてから
お湯をかけると、野菜がしんなりして
食べやすい。卵を添えると主菜もとれる。

甘いもの、清涼飲料水をよくとる人は要注意

甘味料として使われている果糖やキシリトールは、尿酸値を
上げるため、果糖を多く含む甘味飲料や果物ジュースは控えた
ほうが無難です。果物も適量にとどめることが必要。とり過ぎ
は肥満のリスクにもなります。

