

さくら薬局
西新橋店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.44

尿酸値、 高くありませんか？

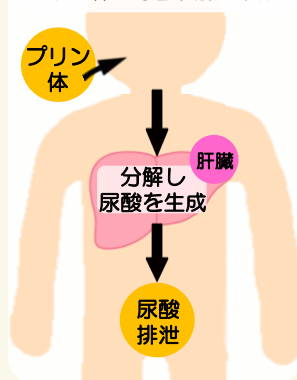


ある日突然、関節が腫れて激痛におそわれる痛風発作。尿酸値が高いまま放置していると痛風発作を繰り返し、腎障害や尿路結石だけでなく心疾患や脳血管疾患などを引き起こすことも。改善する方法を知り、痛風発作と縁のない生活を送りましょう。

尿酸はプリン体が分解されてできた老廃物です

プリン体の摂取・生成が増加したり、尿酸の排泄が少なくなると、尿酸値が上昇します。尿酸値の上昇が続くことで痛風発作に繋がります。

プリン体・尿酸代謝の流れ



尿酸値が上昇する危険因子

肥満



高プリン体食品



多量飲酒



プリン体が「ゼロ」のお酒でもアルコール代謝の過程でプリン体が生成されます

尿酸値を下げるためのポイント

尿酸の排泄を促すためには「尿量増加」と「尿のアルカリ化」が大切です。

十分な
水分補給

水かお茶で「1日2L」を目安に
※清涼飲料水は尿酸値を
上昇させるので注意!

野菜・
海藻類を
食べる

高い
アルカリ度
低い

ひじき・わかめ
干し椎茸
ほうれん草
ごぼう
人参
キャベツ



冷しゃぶ

(塩昆布入りミルクドレッシング)

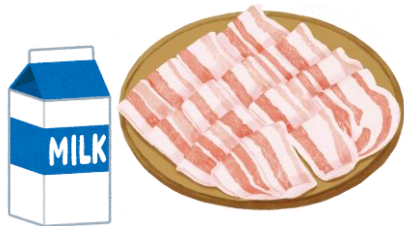


|| 材料 | 1人分

豚バラ肉	65g	
人参	30g	
きゅうり	30g	
A	牛乳	大さじ1・1/2
	レモン汁	小さじ1・1/2
	パルメザンチーズ	小さじ2・1/2
	塩昆布	ひとつまみ

|| 作り方

1. 器にAを入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 鍋にお湯を沸騰させ、酒(分量外：1Lに対し大さじ2)を加え、豚肉を茹でる。
3. 豚肉の色が変わったらザルにあげ、冷ます。
4. 人参、きゅうりを3cm程の長さで千切りし、お皿に広げて盛り付ける。
5. ③を上に乗せ、①を回しかけて完成！



栄養素 (1人分)

エネルギー	: 295kcal	糖質	: 4.9g
タンパク質	: 13.4g	食物繊維	: 1.6g
脂質	: 25.5g	塩分	: 0.8g

コメント

肉類の中でも脂身が多い部位はプリン体含有量が少ないと言われています。プリン体は水に溶けやすいため、茹でることでさらに減らすことができます。今回は豚バラ肉を使用し、茹でることでプリン体と余分な油を落とすよう工夫しています。また、乳製品は痛風発作発症リスクを低下させると言われています。1) ドレッシングを牛乳ベースにすることでコクを加えつつ、痛風対策ができる肉料理に仕上げました。