



痛風の予防と食事



痛風とは…??

尿酸の血中濃度が高いこと(高尿酸血症)が原因で尿酸の結晶が関節に沈着し蓄積する病気です。風が吹くだけでも痛む程の激痛を伴います。

～お酒を飲む機会が増える年末年始は注意しましょう△～



痛風予防3つの食事ポイント



①プリン体の摂り過ぎに注意△

食品に含まれるプリン体は魚卵や内臓のような細胞が密集したものに多く含まれます。



プリン体は水溶性の為、茹でる・煮ることで煮汁に溶けだし減少できます♪

～煮干しラーメンなどはスープに多く含まれているので注意△～

②水分をとりましょう

尿酸を尿と一緒に排泄することが大切です。

1日2ℓ以上が目安!



△心臓病や腎臓病で水分制限のある方は主治医に相談して下さい。

③お酒は控えめに!!

お酒は尿酸排泄を抑制したり過剰に生成したり尿酸値を高くします。

☆週2日休肝日を設けましょう

1日の目安量



中瓶1本



2杯



1合

痛風予防レシピ

ほうれん草とクルミの和え物

栄養価

エネルギー：105kcal

たんぱく質：3.4g

脂質：7.2g

炭水化物：9.9g

食物繊維：4.3g

食塩相当量：0.6g

《材料》

ほうれん草 60g

にんじん 10g

ひじき(乾燥) 3g

クルミ 10g

・和え衣

☆しょうゆ 3g

☆砂糖 4g

《作り方》

- ① ひじき⇒たっぷりの水で戻し、水気を切る
ほうれん草⇒茹でて、食べやすい大きさに切る
にんじん⇒細切りし、茹でて冷水にとり水気を切る
- ② クルミをジップロックに入れ上から棒で叩き粗めに砕く
- ③ 粗めに砕いたクルミと☆を合わせ①と混ぜ完成！！



痛風の方の尿は酸性に傾いているといわれています。

積極的に尿アルカリ化食品を摂取し尿をアルカリ性に保ちましょう！

尿アルカリ化食品

わかめ・ひじき・大豆

ほうれん草・人参・バナナ
など



尿酸性化食品

豚肉・卵・かつお

さば・ホタテ・あじ・ぶり
など



赤字はレシピで使用している食品です。

ピノキオ薬局 管理栄養士作