

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2024.1



取り扱い薬局

食生活のポイント！

✓ 適正なエネルギー摂取

内臓脂肪が過剰の場合は減らすよう、**摂取エネルギー量を調整**しましょう。食べ過ぎないことが大切です。



✓ プリン体の多い食品は控える

プリン体は尿酸のもとになるため、**プリン体を多く含む食品**を控えましょう。(レバー、魚の干物、白子、クロレラなど)



✓ 水分をしっかりとる

尿酸の排泄量を増やすため水分をしっかりとって尿量を増やしましょう。目安は**1日2リットル**です。糖分の多いジュース以外の水やお茶などでとりましょう。

2L/1日



✓ アルコールを控えるために

アルコールはプリン体の有無に関わらず尿酸値を上昇させるため、節酒しましょう。(最低週2日以上以上の休肝日を)



Q 運動はしたほうが良いですか？

A 高尿酸血症の原因となる肥満の改善に有効です。

しかし激しすぎる運動は体のたんぱく質分解を促進させたり、発汗による水分の損失で尿酸値が上昇するので注意しましょう。まずは医師に相談し、適正な体重を目指して週3回程度の軽い有酸素運動をするのがおすすめです。



彩りあんかけ豆腐

プリン体の少ない豆腐を使った1品です。



材料(2人分)

- 絹ごし豆腐.....300g
- にんじん.....1/4本(50g)
- 枝豆(冷凍).....10さや(40g)
- 生しいたけ.....2個
- 水.....150mL
- めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1.5
- 片栗粉(同量の水で溶く).....小さじ2

作り方

- にんじんは洗って皮をむき千切りにします。枝豆は解凍してさやから豆をはずします。生しいたけは軸を取りスライスします。
- 小鍋に水、めんつゆ、①の具材を入れて中火で加熱し、豆腐をスプーンで適当な大きさにすくいながら加えます。
- 火が通ったら水溶き片栗粉を加え、豆腐が崩れないようにゆっくり混ぜます。
- とろみがついたら火を止めてできあがり。

ひとり分あたりの栄養価 ※塩分は食塩相当量をあらわしています

エネルギー
131
kcal

たんぱく質
10.4
g

塩分
1.4
g

脂質
6.1
g

尿酸値が高いと言われたら

血液中の尿酸値が高くなった状態を高尿酸血症と言います。

適切な治療をせず、高尿酸血症が持続すると尿酸が結晶化し、関節の痛風発作や合併症を引き起こします。

「尿酸値が高い」と言われたら食生活を見直しましょう。

高尿酸血症の原因

ここでは生活習慣が関連した主な原因を挙げます。



高尿酸血症の合併症

尿酸値が高いまま放置していると痛風発作や合併症が起こりやすくなります。



高尿酸血症の診断基準

血清尿酸値

7.0 mg/dL 以上

コントロール目標

血清尿酸値

6.0 mg/dL 以下

痛風発作や合併症を予防するために目指したい数値目標です。治療の際に、急激に尿酸値を下げると痛風発作が起こりやすくなりますので、医師の指示に従って緩やかに下げましょう。

