

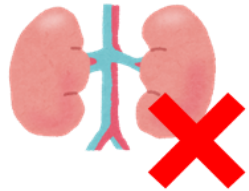


# 8月のテーマ あなたの尿酸値、大丈夫？



## そもそも尿酸とは？

尿酸とは、プリン体の老廃物です。プリン体は食べ物からとったり、私たちの体内からもつくられます。本来尿酸は、身体から排泄されるものですが、プリン体を多くとって尿酸が異常に増えたり、身体からの排泄がうまくいなくなることで、尿酸が身体に過剰に蓄積することがあります。それが高尿酸血症です。



尿酸値が7.0mg/dlを超えると

尿酸は結晶化、さらに高くなると痛風発作を発症することも。放っておくと、腎臓を傷つけます。

## 尿酸値が上がりやすい人とは？

### 肥満

お酒大好き！  
おつまみ大好き！  
運動不足...  
野菜不足...  
サウナ好き(脱水気味)  
閉経

女性は比較的上がりにくいといわれていますが、閉経後の女性は要注意！



## ビールを飲まなきゃ大丈夫！は落とし穴！

アルコールは尿酸排泄を邪魔をする！

確かにビールは他のお酒よりはプリン体を多く含んでいま

ビールを飲まなければOK！



すが、アルコール自体に尿酸排泄を阻害する作用があります。



## プリン体たっぷりなおつまみ

お酒に合うおつまみはプリン体を多く含むことが多いことも特徴です。



塩辛

## アルコールの利尿作用による脱水

尿酸が濃縮され、結晶化を促進します。

## 乳製品をとろう



高尿酸血症を改善するためには、肥満改善のための適切な食事、節酒、水分をしっかりとることが基本です。最近では、乳製品に含まれる「カゼイン」というたんぱく質が高尿酸血症改善に有効であるといわれています。乳製品もしっかりとりましょう。

## 8月のおすすめレシピ

\*レシピはリーフレットで！

この時期にぴったり！さっぱり食べられて低カロリー  
「つるつる鶏のネギソースがけ」  
簡単野菜レシピで尿をアルカリに！  
「まいたけとパプリカの中華炒め」

## 8月のおすすめレシピ

### つつる鶏のネギソースがけ

1人分: 110kcal 塩分: 1.5g

材料(2人分)

・鶏むね肉(皮なし)	150g	A	・ネギ	5cm
・塩	小1/4		・ポン酢	大1
・酒	大1		・ラー油	お好みの量
・片栗粉	大1		・すりおろしにんにく	お好みの量

1. ネギをみじん切りにし、A. を加えてソースをつくる。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
3. 鶏むね肉は食べやすい大きさに薄く切る。塩・酒を少々振ってもみこみ、キッチンペーパーで水気をふき取る。
4. 3. に片栗粉をもみこみ、2. のお湯に入れ、浮かんでくるまで火を通す。
6. 皿に盛り付けて1. のネギソースをかける。



夏



### まいたけとパプリカの中華炒め

1人分: 75kcal 塩分: 0.8g

材料(2人分)

・まいたけ	1/3房	A	・オイスターソース	小1/2
・パプリカ	1個		・しょうゆ	小1
・油	大1		・顆粒中華あじ	小1/2

1. パプリカは縦二等分にし、中の種をとる。また縦二等分にし、横に三等分する。片方も同じように切る。まいたけはパプリカの大きさに合わせてさく。
2. フライパンに油を入れ、強火で炒める。A. を加えて全体に味がいきわたったらフライパンから取り出す。



8月



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

