

痛風にならないために

食事



① 摂取カロリーに注意して体重を管理すること

1日の総カロリー⇒標準体重1kgあたり25～30kcalが目標

例) 身長が170cmの人の場合：標準体重は63.6kgなので、1日の総カロリーを1600～1900kcalにおさえる

【プリン体の多い食品と少ない食品】

② 水分を十分摂取すること

③ プリン体を多く含む

食品を避けること



きわめて多い (300mg～)

鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝蒸し、カツオブシ、ニボシ、干し椎茸

多い (200～300mg)

豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物

少ない (50～100mg)

ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛肩バラ、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれんそう、カリフラワー

極めて少ない (~50mg)

コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、ひじき、わかめ、こんぶ

積極的に摂取しよう

摂り過ぎに注意

尿をアルカリ化する食品	アルカリ度	酸度	尿を酸性化する食品
ヒジキ・わかめ	高い ↑ 低い	↓	卵・豚肉・サバ
こんぶ・干しいたけ・大豆			牛肉・アオヤギ
ほうれんそう			カツオ・ホタテ
ごぼう・さつま芋			精白米・ブリ
にんじん			マグロ・サンマ
バナナ・栗芋			アジ・カマス
キャベツ・メロン			イワシ・カレー
大根・かぶ・なす			アナゴ・芝エビ
じゃが芋・グレープフルーツ			大正エビ

高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第1版：p49, 2002
4訂食品成分表より

アルコール

特にビールはプリン体を多く含むうえ、他の酒類より高エネルギーです。肥満を助長することになりますので、「痛風」の人は避けましょう。どのお酒も上限を目安に節酒を心がけ、1週間に2日以上は禁酒の日をつくりましょう。

【エタノール30gに相当する各種お酒の量】

ビール	日本酒	ワイン	ウイスキー	焼酎
大ビン1本	1合	ボトル1/3程度	ダブル1.5杯	2/3合

適度な運動とストレス解消

特に肥満傾向にある人は適度な運動で体を動かすことが大切です。食後1時間以降に毎日継続してできるような軽い運動を行いましょう。軽く息が上がる程度の有酸素運動であれば、尿酸値に影響せず体脂肪の減少・軽度高血圧の改善・HDL(善玉)コレステロールの上昇、耐糖能の改善といった高尿酸血症に合併しやすい症状の改善にも役立ちます。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

Pharmanet-mie



ほほえみ柳山薬局
TEL 059-213-3555