



# えいようだより 6月号

第95号

発行 令和2年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 高尿酸血症の食事療法

高尿酸血症を指摘されて、ビールや魚卵だけを控えればよいと思っていませんか？  
今月は尿酸値を下げる食事のポイントを紹介します。

### 1. 適正なエネルギーの摂取

肥満度指数(BMI)や体脂肪率が高くなると、それに伴って血清尿酸値が高いことが報告されています。肥満を指摘されている方は食事の全体量を見直しましょう。(肥満度指数や標準体重は当院HP掲載のえいようだより2019年4月号で確認できます。)



### 2. プリン体の過剰摂取を控える

食品に含まれるプリン体の過剰摂取は、血清尿酸値を上昇させます。プリン体を多く含む魚卵やレバー、干物は控えるようにしましょう。

### 3. 飲酒制限

プリン体の多いビールではなく、蒸留酒なら飲んでも大丈夫と思っていませんか？しかし、アルコール量が多いと尿酸値は高くなるため飲酒量が多くならないように気をつけましょう。ビールは販売元によって350~500ml、日本酒は1合、ウイスキーは60mlが目安とされています。



### 4. 果糖の過剰摂取を控える

果物に多く含まれる果糖は代謝される際にプリン体の分解を亢進し、血清尿酸値を上昇させます。一般的な目安として1日に果物は片手にのる量までにしましょう。

### 5. 適切な飲水

1日の尿量を2000ml以上に保つことを目標にするのが勧められています。ただし、慢性腎臓病(CKD)を合併している方は飲水量を主治医に確認してください。



※参考:「高尿酸血症・痛風の診療マニュアル」

## 今月のレシピ ~暑い時期に♪冷たい小鉢~ 胡麻豆腐もどき

〈材料〉	絹豆腐	80g	醤油	0.6g(ミニスプーン1/5)
(1人分)	練りごま	10g	かつおだし	8g(小さじ1と1/2)
	砂糖	1.2g(小さじ1/3強)		

#### 《作り方》

- ①絹豆腐は切って器に盛り付け、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②練りごま、砂糖、醤油を混ぜる。
- ③②にかつおだしを少しずつ加えて混ぜる。
- ④③を①の豆腐にかけて完成。



プリン体の  
少ない  
豆腐のレシピ  
です。

1人分 エネルギー:110kcal たんぱく質:5.9g 脂質:7.8g 塩分:0.1g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★