

お悩み・目的別 食事法



男性に多い悩み



血液・内分泌系・代謝の悩み

痛風（尿酸値が高い）

監修

医学博士 根本英幸

管理栄養士 石井尚美



痛風は足の親指をはじめ、関節とその周囲組織に尿酸ナトリウムが沈殿し、関節痛を起こす疾患の総称です。中高年の男性で、高血圧、高脂血症、肥満などの体質を持つ人に多いです。大量の飲酒、過剰な運動による脱水がきっかけとなることが知られていますが、はっきりとした発症メカニズムは分かっていません。血中の尿酸値は7.0mg/dLまでは基準値内で、これを超えると高尿酸血症と呼ばれます。食生活に気を付けることで、尿酸値の上昇を防ぎましょう。

おすすめの栄養成分と食品



1. 野菜と海藻類をしっかり取りましょう。

尿をアルカリ性に保ち、尿酸の増加を抑えます。またカリウムは利尿作用があり、尿酸を排泄してくれます。

●もやし、トマト、じゃがいも、里芋、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、ワカメ、昆布、のり

2. 主食は全粒穀物・未精白穀物にします。

ビタミンB群・セレン・亜鉛といった腎臓の働きに関わる微量栄養素を多く含みます。

- 玄米や分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば

3. 腎臓によい食品を取ります。

4. 水分を充分に取ります。

5. 副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

- まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

控えめにしたい食品



1. プリン体の多い食品を制限します。

- 真いわし、魚の干物、オイルサーディン、レバーなどの臓物、肉スープなど

2. 油料理はプリン体が残存するので控えめにします。

3. たんぱく質の過剰摂取は、体内での尿酸が増加するので控えめにしましょう。

4. アルコール飲料は、尿酸の排泄を抑えてしまうので控えめにしましょう。

5. イノシン酸の多い食品を控えます。（にぼし、鰹節）。過剰なイノシン酸は、体内で尿酸に変わります。

6. 腎臓のトラブルがあるときは食塩を控えます。1日に食塩は3g以上6g未満にします。

食事と生活習慣のポイント



1. プリン体は水に溶けやすいので、プリン体の多い食品は十分に水煮してから食べ、煮汁は残しましょう。プリン体の摂取量を減らせます。
2. 体重のコントロールをしましょう。
3. 過激な運動は避けましょう。



食による予防・未病 を学びたい方へ



健康自然食料理教室

エコロクッキングスクール



管理栄養士・栄養士が教える

