

## 高尿酸血症・痛風対策レシピ



### 焼き大根の肉みそかけ



1人分  
155kcal

#### <材料 2人分>

- |           |          |   |       |      |
|-----------|----------|---|-------|------|
| ・だいこん     | 1/4      | ★ | ・味噌   | 大1.5 |
| ・ごま油      | 少々       |   | ・酒    | 大1   |
| ・だし汁      | 大根が浸るくらい |   | ・みりん  | 大2   |
| ・ひき肉      | 50g      |   | ・しょうゆ | 小1   |
| ・しょうが(刻み) | 小1       |   | ・片栗粉  | 小0.5 |



#### <作り方>

- 1、大根をだし汁で竹串がすっと通るまでゆでる。
- 2、水気をきり、フライパンにごま油を引き両面をこんがり焼く。
- 3、別のフライパンにしょうがとにんにくを入れ炒める。ひき肉をいれてさらに炒める。
- 4、★を入れてとろみがつくまで炒める。

低エネルギーで食べ応えのある大根をメインにして、エネルギーの摂りすぎを防ぎます。しょうがやにんにくをたっぷり入れた肉みそで、体をぽかぽかに！

1人分  
98kcal



### ほうれん草ときのこのあんかけ



きのこは低エネルギーでビタミンや食物繊維も豊富です。きのこや野菜は尿をアルカリ化する働きがあり、尿酸の排泄を促してくれます。あんかけで体を温め、さらにお好みに生姜を入れるのも良いですね！



#### <材料 2人分>

- |          |     |   |       |       |
|----------|-----|---|-------|-------|
| ・ほうれん草   | 1袋  | ★ | ・だし汁  | 200mL |
| ・ぶなしめじ   | 50g |   | ・しょうゆ | 大さじ2  |
| ・えのき     | 50g |   | ・砂糖   | 大さじ1  |
| ・人参(千切り) | 10g |   | ・酒    | 大さじ1  |
|          |     |   | ・片栗粉  | 大さじ1  |

#### <作り方>

- 1、ほうれん草は一口大にカットしてゆでてザルにあげておく。人参ときのこと同様ゆでる。
- 2、★を片手鍋に入れて煮る。
- 3、2にきのここと人参を加えてとろみがつくまで煮る。
- 4、盛り付けたほうれん草に3のあんかけをかける。
- 5、お好みに千切り生姜やみょうがをのせても良い。



今月のテーマは

痛風 について



「風に吹かれただけでも痛む」と言われることから痛風という病名がつけました。そんな激痛を放っておくと、関節が腫れ、尿路結石や腎臓障害を引き起こします。尿酸値が高い状態が続くと危険です。プリン体オフ商品も増えてきていますが、大切なのは食事のバランスです。クリスマスや年末年始とイベントが沢山ですが、飲みすぎに注意してバランスの良い食生活を心掛けてください。



## 1. 痛風とは



痛風は高尿酸血症に起因する病気です。プリン体を多く含む食べ物を取り過ぎたり、代謝経路のどこかに異常が起きたりすると、体内のプリン体は少しずつたまっていきます。プリン体が体内で分解されると、最終産物の尿酸がつくられます。

产生された尿酸は、腎臓や腸管から排出されます。

血液中の尿酸値が上昇すると、高尿酸血症が出現します。

その状態が続くと関節の痛みだけでなく、関節の周囲や身体のどこかに結節ができたり、腎臓が悪くなったり、尿路結石が出来たりする人が出てきます。

### あてはまる人は要注意!!

- 早食い・大食い
- 天ぷらや揚げ物など脂っこいものが好き
- 外食やコンビニ食が多い
- 朝食は食べない
- つい間食をしてしまう
- 野菜が苦手
- お酒が好きで毎晩飲む



## 2. よく似た症状 偽痛風

偽痛風（ぎつうふう）とはピロリン酸カルシウム(CPPD)の沈着を原因とした関節炎を来す疾患です。痛風と同じような症状を生じますが、高尿酸血症が見られないことから名付けられました。

原因としては、遺伝によるもののほか、副甲状腺機能亢進症などが誘因となることが知られています。食事による治療法はなく、基本的は薬物治療です。

## 3. プリン体が増える原因

- (1) 食品にプリン体が含まれており、食事によって体内のプリン体が増える
- (2) 体内の細胞の核酸にプリン体が含まれており、新陳代謝により古い細胞が分解されるとプリン体が出てくる
- (3) 急激にエネルギーを使うとプリン体が生み出される

## 4. プリン体をオフにしても治らない!?

プリン体は細胞の質や核の中に含まれる物質です。レバーやウニ・いくらなどはグラムあたりの細胞の数が多いため、プリン体の数も多い傾向にあります。しかし、実際には体内で合成されるプリン体の割合の方が高いことがわかっています。



プリン体といえばビールのイメージですが、ビールが尿酸値を上げるのではなく、アルコールには尿酸の排泄を抑えて、体内の水分排泄を促進させる働きがあるため血中の尿酸値が高くなります。また、アルコールを分解する際にも尿酸が产生されてしまいます。

## 5. 食事と運動で予防を!!

プリン体の産生量としては細胞の新陳代謝によるものが最も多いのですが、古い細胞が破壊されていく事は人間が生きている以上避けることはできません。食事と運動を上手にコントロールすることが高尿酸血症や痛風の治療・予防にとっても重要です。

### 食べ過ぎに注意



- 1日3食規則正しく食べる
- 野菜を多く食べる
- 腹八分目にする

### 水を飲む



沢山の尿で尿酸を排泄する為、水やお茶を1日2L以上飲みましょう。砂糖を多く含む清涼飲料水は逆に尿酸値を上げてしまうので注意!!

### お酒は適度に楽しんで

プリン体カットだからといって飲み過ぎはいけません。日本酒なら5合、ビールなら500ml、ウイスキーなら60mlまでにしきましょう。



### 適度な運動

激しい運動（無酸素運動）はむしろ尿酸値をあげてしまうので、ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう

