



メタボリックシンドロームと判定される**男性**に、血液中の**尿酸値が高い**方が多いです。

尿酸値が高い状態をほうっておくと、足の親指のつけ根の関節が赤く腫れ、突然激しい痛みをおこすことがあります(**痛風**)。耐え難い痛みです・・・

他にも**尿路結石**(尿が酸性に傾き結石ができやすくなる)、**腎障害**(尿酸の結晶が腎臓に付着し腎臓の働きを低下させる)などの合併症があります。



あなたの尿酸値は、 mg/dl
(基準値 ~7.0mg/dl)

尿酸とは蛋白質の一種である**プリン体**という物質が代謝された後の残りかすのようなものです。



尿酸は、**生活習慣**に深く関わります。**食事**や**運動習慣**を見直して尿酸値を改善しましょう。

- 体重の多い方(BMI 25以上)は、減量**しましょう。 **肥満の解消は大変重要です!**
- アルコール量の多い方は、現在より頻度、1回量を減ら**しましょう。
アルコール自体が尿酸値を上昇させます。焼酎やワインなら大丈夫ということはありません。

目安量

お酒の種類	日本酒	焼酎	ビール中びん	ウイスキー	ワイン
(アルコール度数)	(15%)	(25%)	(5%)	(43%)	(12%)
お酒の量	1合 (180ml)	0.6合 (110ml)	1本 (500ml)	シングル2杯 (60ml)	2杯 (200ml)
純アルコール量	22g	22g	20g	21g	19g

アルコールによる尿酸値上昇を抑えるために・・・

- ☆過度の飲酒はひかえる
- ☆毎日飲まない
- ☆プリン体豊富なアルコール飲料(ビール)と酒の肴をひかえる
- ☆空腹時や運動・大量発汗後は飲まない
- ☆飲酒時には水分を十分にとる

- プリン体(尿酸の材料)の多い食品の摂りすぎに注意**しましょう。1日400mgを超えないように。

【食品中のプリン体含量】(食品100g当りに含まれるプリン体の量)

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、干物(まいわし)、白子(いさき、ふぐ、たら)、あんこう肝(酒蒸し)、太刀魚、健康食品(DNA/RNA、ビール酵母、クローラ、ローヤルゼリーなど)	食べ過ぎない。 1食あたり 30~50g
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、かつお、まいわし、大正えび、おきあみ、干物(まあじ、さんま)など	
中程度 (100~200mg)	豚(ヒレ、ランプ)、牛(モモ、スネ)、鶏(手羽、ささみ、モモ、皮)、魚類など ほうれんそう(芽)、プロコリスプラウト	肉類・魚類 1食あたり 80g程度
少ない (50~100mg)	豚(カタ、バラ、ロース)、牛(カタバラ、リブロース、タン)、羊(マトン、ラム)、魚(ワカサギ、ウナギ)、加工肉類など、ほうれんそう(葉)、カリフラワー	
極めて少ない (~50mg)	野菜類全般、米などの穀類、卵(鶏・うずら)、乳製品、豆類、きのこ類、豆腐など	

※肉類や魚類、ビールに含まれるプリン体は体内に取り込まれやすく尿酸値を上げやすく、野菜やナッツ、豆類に含まれるプリン体は尿酸値を上げにくいです。

- 野菜・海藻・きのこ類を積極的に**とりましょう。
- ショ糖(砂糖)や果糖の過剰摂取を避け**ましょう。 **甘い物も尿酸値を上げ**ます。清涼飲料水や果物ジュース、甘い菓子などに注意です。
- 水分をたっぷり**とりましょう。 **血液中の尿酸濃度を薄め、尿の排泄量を増や**します。水やお茶を1日1.5~2Lを目標にとりましょう。
- 激しい運動(筋力運動)はひかえ**ましょう。1日30分程度の有酸素運動(ウォーキング、水中ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど)がおすすめです。



《まとめ》主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけることが大切です。肉料理や酒の肴はプリン体含量が多かったり、尿酸値を上げやすいプリン体を含む食品が多いです。量や選び方に注意しましょう。アルコールや清涼飲料水、果物ジュースの量に気をつけましょう。

