

# 尿酸値を下げる健康習慣ポイント

## 体重

### 肥満に注意

肥満度が高くなるほど、尿酸値が高くなる傾向にあります。体重をはかり、適正体重（BMI25未満）を心掛けましょう。

- 1ヶ月に1kgを目標に減量

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



## お酒

### お酒は適量

アルコールは、尿酸を多く産生を増やし、尿酸の排泄を妨げます。特にビールはプリン体を多く含みます。

- 日本酒換算で1日1合まで

- 週1日以上のお酒を休肝日



## 食事

### 1

### プリン体の多い食品の食べ過ぎに注意

プリン体は、体内で合成されるだけでなく、食品にも含まれています。

レバー、いわし・あじの干物、あんこうの肝等のプリン体の多い食品を減らしましょう。

## 食事

### 2

### 野菜・海藻・きのこ類をたっぷりと

野菜・海藻・きのこ類は、尿をアルカリ性に傾け、尿酸を溶けやすく排泄しやすくします。低カロリーで肥満解消に役立ちます。

- 野菜：350g以上/日



## 食事

### 3

### 乳製品をとる

乳製品に含まれる「カゼイン」が、腎臓からの尿酸の排泄を助けてくれます。

- 量はコップ1杯程度/日
- 低脂肪のものを選ぶ



## 水分

### 水分をこまめにとる

水分を多めにとると、尿量が増えて尿酸が排泄されやすくなります。加糖飲料に含まれる果糖は尿酸を産生します。

- 1日2Lを目安に（心臓病や腎臓病がなければ）
- お水やお茶で水分補給を



## 身体活動

### 適度な運動

ウォーキング、水泳等の有酸素運動がお勧めです。激しい運動は尿酸の産生を促進し、尿酸排泄を低下させてしまいます。

運動前後の水分補給を忘れないように心掛けましょう。



## リフレッシュ

### ストレスを解消する

ストレスを受けると、痛風発作を起こしやすくなります。

