

尿酸値を下げる食改善ポイント①

酒 減！

ビール以外のお酒も適量に！週2日以上のお休肝日！

お酒類は、アルコールそのものが尿酸を増やすので、プリン体を多く含むビールや紹興酒に限らず、節酒しましょう。

血清尿酸に影響が少ない飲酒量 *いずれか1つまで

日本酒

ALC 15%
180ml



ビール・発泡酒

ALC 5%
500ml



焼酎

ALC 25%
110ml



ワイン

ALC 11%
150ml



グラス1杯

ウイスキー

ALC 40%
60ml



ダブル1杯

プリン体 減！

プリン体の多い食品を減らす！

プリン体は、エネルギー代謝や細胞の代謝などを助ける働きをしています。利用されなかったプリン体は尿酸として排泄されます。体内でも生成されますが、プリン体を多く含む食品を控えることでプリン体を増やさないことも大切です。

プリン体の多い食品

レバー



干物

(マイワシ・マアジ・サンマなど)



あんこうの肝



健康食品

(DNA・RNA・、ビール酵母・クロレラ、ロイヤルゼリーなど)



乳製品を適量！

低脂肪牛乳などの乳製品をとろう！

乳製品に含まれるたんぱく質の一種「カゼイン」は、尿酸を排泄しやすくします。ただし、とりすぎは体重増加やLDLコレステロールの増加につながるので注意しましょう。

低脂肪牛乳



低脂肪ヨーグルト



スキムミルク



尿酸値を下げる食改善ポイント②

水分 増！

水分摂取目標量**1日2L**を目安に

水分を多くとり尿量が増えると尿酸を排泄しやすくなります。ただし、果糖や砂糖入り飲料は、尿酸を増やすだけでなく、尿酸の排泄を妨げます。清涼飲料水などは極力減らしましょう。



アルカリ性食品 増！

野菜は**1日350g**以上たべよう！

海藻・きのこ類も増やそう！

尿酸は尿に多く排泄されるので、尿をできるだけアルカリ性にすることで、尿酸が尿に溶けやすく、排泄しやすくなります。尿をアルカリ性にするに、野菜や海藻・きのこ類を食べましょう。

350g分の野菜

1日5皿



オレンジジュース

2皿分は緑黄色野菜を！

緑黄色野菜

にんじん・ほうれん草・
トマト・ブロッコリー・
ピーマンなど



いつものお料理に海藻・きのこ類をプラス



健康習慣は、食事の基本と適正体重の維持

健康習慣の基本は、**主食・主菜・副菜**がそろったバランスの良い食事を腹八分目に心がけて、1日3食規則正しく食べることです。そして、適正体重を維持することです。

食事バランス



適正体重

