



栄養部便り 2016年3月



2月号の高尿酸血症・痛風の予防について続き



○お酒は適量に

お酒の中でもビールはプリン体の含有量が多めですが、プリン体の量にかかわらず、**お酒に含まれるエタノールには尿酸の産生を促し、排泄を抑制する作用があるため、飲みすぎれば尿酸値を上昇させてしまいます。**

同じ適量の場合、お酒の強い人は、弱い人より尿酸値が上がると言われています。

高I剤で食欲を増すため、食べ過ぎにつながりやすいことも心配です。また、禁酒日を2日/週以上作りましょう。



○プリン体を多く含む食品は控えめに

高プリン体食品の過剰摂取は控え、たまに少量を楽しむ程度に。**砂糖や果物に含まれる果糖も、尿酸値を上げます。プリン体は水に溶けやすい性質があるので、**



しかし肉汁や鳥がらスープには、肉のかたちがなくてもプリン体は高濃度に含まれます。

重要! <プリン体の多い食品> (100g 当たり)

大正エビ260mg 車エビ190mg
 するめいか180mg 牡蠣180mg
 レバー(豚)280mg(鶏)310mg(牛)220mg
 いわしの干物305mg 鱈の干物250mg
 いわし210mg かつお210mg
 白子300mg アンコウ(きも酒蒸し)400mg
 干しいたけ380mg
 その他ビール酵母やクロレアなどの健康食品にも含まれている場合があります。

1日のプリン体の摂取量は**400mg以下**にすることが推奨されています。



メモ - 【1日のお酒の適量】



ご相談は栄養部まで