

～食事療法のポイント～

標準体重*の維持

体重が増加すると尿酸値も上昇がみられるため、標準体重を維持することが大切になります。肥満傾向のある方は、まずは減量するところから始めましょう。ただし急激に体重を減らすと尿酸値の上昇がみられるので、徐々に減らしていきましょう。

※標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

プリン体の多い食品を控える

肉や魚の内臓類に多く含まれるプリン体は、体内で尿酸に代謝されるため、プリン体を多く含む食品は控えましょう。また、プリン体は水に溶ける性質がある為、出汁も注意が必要です。カツオやいりこの出汁より、昆布や椎茸の出汁を使いましょう。

プリン体を多く含む食べ物

レバー 干物 エビ
カツオ マイワシ

水分・アルカリ性の食品を多めに摂る

尿量が減ると、排泄される尿酸の量も減ってしまうため水分補給も大切になります。1日2ℓ以上摂るようにしましょう。ただし、ジュースやスポーツドリンクは体重増加の要因になるため、できるだけお茶やお水で取りましょう。また、尿が酸性に傾くと尿酸が排泄しにくくなり尿酸値が上がってしまうので、アルカリ性食品を摂ることも重要です。

アルカリ性の食品

大豆製品 海藻類
きのこ類 野菜類*

※ただし、ほうれん草や青菜は結石の原因となるシュウ酸を多く含むため控えましょう。

アルコールを控える

ビールはプリン体が多いと言われますが、アルコール自体が体内で分解されるときに尿酸が作られるため、ビール以外も控える必要があります。アルコールは適量を守りましょう。また、休肝日も週2日は作るようにしましょう。

豆腐ハンバーグ ～きのこあんかけ～

<材料(2人分)>

A	木綿豆腐	1/2丁(150g)
	鶏ひき肉	150g
	たまねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	片栗粉	大さじ1.5(13.5g)
B	サラダ油	大さじ1(12g)
	しめじ	1/5パック(20g)
	えのき	1/5パック(20g)
	にんじん(細切り)	1/5本(20g)
	水	150g
C	めんつゆ	大さじ1(18g)
	片栗粉	大さじ2/3(6g)
	水	20g
	大葉	4枚(2g)

<作り方>

1. Aをボールに入れ、ねばりけが出るまでよくこねる。
2. 1/4ずつ成形し、フライパンに油をしき中火にかける。焼き目が付いたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。
3. 焼いている間に、Bを鍋に入れ弱火で5～10分ほど煮る。具材に火が通ったらCを混ぜて入れとろみをつける。
4. ハンバーグに火が通ったら、お皿に大葉を敷きハンバーグをのせ、あんをかけたら完成。



～栄養価(1人分)～

エネルギー：317kcal 炭水化物：17.6g
たんぱく質：19.7g 食塩相当量：1.8g
脂質：18.3g

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして



SC GROUP