

高尿酸血症と痛風

高尿酸血症とは、**血中尿酸値が7mg/dl以上**の状態のこと。
痛風とは、痛みの発作が起こること。

「風があたっただけでも痛い」



栄養指導のポイント



適正な体重を維持する

標準体重 身長m × 身長m × 22

⇒早食いは肥満に繋がりがやすすいため**ゆっくりよく噛んで**

⇒調理法や食材を選ぶ

揚げ物より蒸し物を、肉は脂身の少ない部位を

⇒ウォーキングや座って行う体操など**適度な有酸素運動**を

※急激な運動は、血中尿酸値の上昇の原因にもなるため注意



十分な水分摂取を行う

尿酸を尿として体外に排泄するため、

1～1.5L/日を目標に、こまめな水分補給を行う

⇒**1時間に1回は水分補給**の習慣をつける

清涼飲料水や炭酸は糖が多量に含まれているため、水やほうじ茶などにすると◎

尿量の目標
2L/日確保すること

お手洗いが近くなることを危惧し、水分を控えている方も…
尿酸が高くなりやすいため**要注意**



過剰な飲酒を避ける

アルコールは尿酸が作られるのを促進する
また利尿作用により体内の水分が減少するため、尿酸値が上昇しやすくなる

⇒**痛風発作があるときは禁酒**を

⇒つまみはエネルギーが少ない枝豆や湯豆腐などが◎

※プリン体ゼロや低プリン体飲料にもアルコールは含まれているため**要注意**



尿をアルカリ化する

尿が酸性になると尿酸が溶けだしにくくなる

⇒**野菜や海藻を毎食食べる**



海藻類



枝豆や大豆製品



芋類



野菜



プリン体が高い食品や砂糖・果糖の過剰摂取を避ける

プリン体は水に溶けやすい性質を持っているため、鍋のあとの雑炊や牛丼の汁だくなどにも注意する

プリン体が高い食品



レバーなどの内臓や魚卵、干物など細胞が凝縮されたものに多い

※鶏卵・乳製品はプリン体が比較的少ない良質なたんぱく質

果物の適正量例



オレンジ1個
りんご1/2個

高尿酸血症

お手軽レシピ

牛乳の甘みでまろやかに♪

かぼちゃのミルクそばろ煮

【材料（2人分）】

- かぼちゃ 200g
- 牛乳 200ml
- 鶏ひき肉 60g
- めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1
- 塩 少々



1人あたり
エネルギー 221kcal
塩分 1.2g

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取り除いて5cm角に切り、面取りする。
- ②フライパンにひき肉を入れて箸で混ぜる。
- ③ひき肉がほぐれたら牛乳、めんつゆ、①を加え、落とし蓋をして中火にかける。
- ④煮立ったら弱火にし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤塩を加え、味を調える。

～レシピ・商品編～

管理栄養士おすすめ商品

カゴメ

カゴメ野菜ジュース食塩無添加

- 11種の野菜を使用した野菜100%のジュース。
- GABA配合

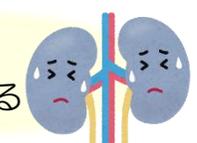
少し野菜が足りない…
そんな時にプラス1本



合併症

尿酸が高いまま放置されていると、溶けきれなくなった尿酸が結晶化し、関節や全身の臓器に溜まってしまいます。

腎臓に溜まると、腎機能が障害される



尿中の尿酸が固まってしまうと尿路結石に



痛みが無いからと放置しないようにしましょう。