



管理栄養士がお伝えする



令和2年12月発行 キタバ薬局 管理栄養士 柿本作成

## ◎痛風◎

### <痛風の特徴>

痛風とは、血液中の尿酸値が高い状態が続くことで尿酸が体内にたまり、結晶となって関節炎を伴う状態です。放置すると激しい関節痛が繰り返されたり、関節や体のあちこちに結節が出来たり、腎臓の機能が悪化してしまうこともあります。

### <痛風予防のポイント>

#### 肥満を解消する！

内臓脂肪の蓄積は尿酸値を上昇させます。



#### ストレスをためない！

ストレスは尿酸値を上昇させる危険因子です。



#### 適度な運動を！

歩行等の有酸素運動は尿酸を排出してくれます。



### <痛風予防の食事>

痛風の予防には、尿酸値の上昇を防ぐための食事が重要です！！

#### プリン体の多い食品は控えめに



白子・魚卵 レバー 干物類 かつお

プリン体は水に溶け出するため、出汁には煮干しやかつお節よりも、昆布や野菜だしがおすすめ◎

#### お酒は控えめに

プリン体の含有量に関係なく、アルコール自体に尿酸値を上げる働きがあります。



#### 牛乳・乳製品を積極的に



牛乳 ヨーグルト チーズ

#### アルカリ性食品を積極的に



野菜類 きのこと 海藻類

#### 十分な水分摂取を



水やお茶などの無糖の飲み物で1日2リットルが目安です。

### <痛風予防におすすめメニュー>

**\*きのこと野菜の和風クリーム煮(2人前)\* (1人前エネルギー 225kcal たんぱく質 13g 塩分 0.8g)**

材料 鶏もも肉 100g 白菜 100g 人参 30g 玉ねぎ 30g しめじ 1/2パック

牛乳 100ml 昆布だし 100ml 小麦粉 5g バター 5g 味噌 小さじ1 塩・胡椒ひとつまみずつ (0.3g)

作り方 鶏もも肉と白菜は3cm角、人参は厚さ5mmのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとってほぐす。熱した鍋にバターと鶏もも肉を入れ、鶏もも肉に焼き目がついたら、野菜としめじ、小麦粉を溶いた牛乳と昆布だしを加え15分弱火で煮込む。最後に味噌と塩・胡椒で味を整えて完成。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



KITABA  
管理栄養士