

# 高尿酸血症と痛風の食事療法

今回は、健康診断で異常値として指摘されることが比較的多い

“**高尿酸血症**”と“**痛風**”の食事についてお話しします。



食事は、**プリン体制限**と**肥満対策**が**大事！！**

プリン体とは・すべての食品中に含まれ、生命活動には必要なもの。

プリン体自体は悪いものではないが、増えすぎると問題になります！

ただ、実際には、食事から摂取するプリン体よりも、体内で作られるプリン体の割合の方が高いのです。また、肥満があると尿酸が尿から排出されにくくなります。そのため、カロリーの過剰摂取を控え、バランスの良い食事をするのが大切です。

肥満が指摘されている方は肥満対策を、  
太っていないのに尿酸値が高い方は、  
普段の食事内容を見直してみましょう。



## 《食事で気をつけるポイント》

- **メイン料理の食べ過ぎに注意**（調理法は蒸してゆで汁を捨てるのがオススメ）  
プリン体は、牛・豚・鶏といった動物性食品、魚介類の内臓や干物に多く含まれています。
- **旨味の多い汁（ラーメンの汁、煮物の汁）は残す**  
プリン体は水溶性。美味しい「おつゆ」には要注意。
- **尿をアルカリ化する食品（野菜・乳製品・海藻など）をたくさん取り入れる**  
尿酸が尿に溶けやすくなり、排出を助ける
- **アルコールを控え、水分は十分にとる**  
アルコールは種類に関わらず、尿酸を増やします。



★尿酸値が高いまま放置すると、  
痛風発作を引き起こすだけでなく、  
腎臓が徐々に弱っていき、  
様々な合併症が出現しますので注意が必要です！

