

痛風だけ
じゃない！

尿酸値が高いと 言われたら...

加賀市の40～50歳代男性の
約8人に1人が
高尿酸血症です。

※令和5年度加賀市国保特定健診結果より



健康づくり
マスコットキャラクター
健診カモンくん



Aさんの1日のプリン体の
摂取量はどれくらいだろう？

※プリン体：尿酸値を上げる原因となる物質



答えは中をチェック！



朝



目玉焼き・ソーセージ



しらすごはん



味噌汁

昼



かつ丼



ミニうどん

水分
補給



清涼飲料水



炭酸飲料

夜



ごはん



からあげ



ビール 500ml×2本



さきいか
(小袋1袋)



カルパス



カップラーメン

このパンフレット、特定健康診査・がん検診、健康に関するご相談は、健康課までお問い合わせください。



加賀市役所 健康課

TEL: 72-7865 FAX: 72-5626 E-mail: kenkou@city.kaga.lg.jp
石川県加賀市大聖寺八間道65番地(かが交流プラザさくら1階)



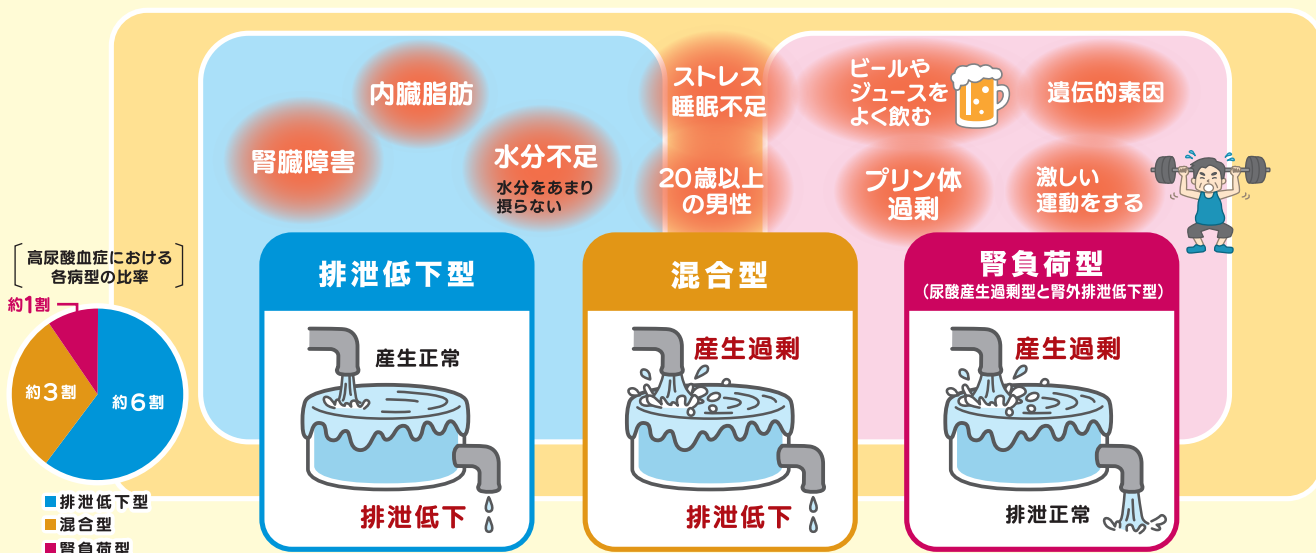
尿酸とは？

体内の細胞や食べ物に含まれているプリン体が分解されて生じる「老廃物」が尿酸です。尿酸値とは血液中に含まれる尿酸の量を示す数値です。

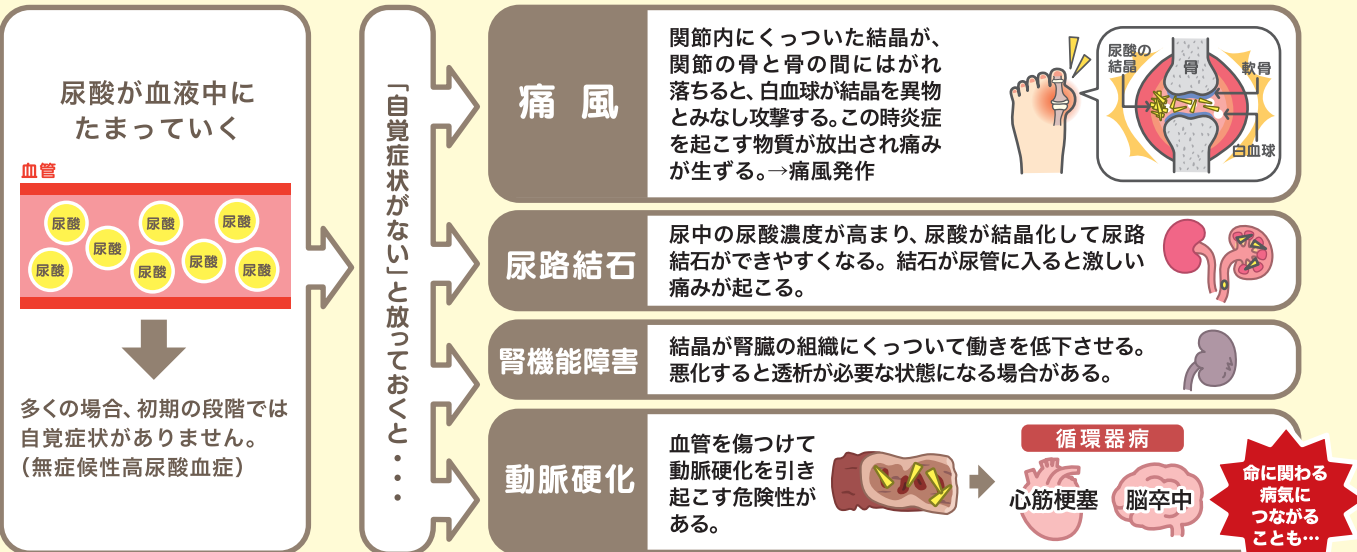


▶尿酸値が高い状態には主に3つのタイプがあります。

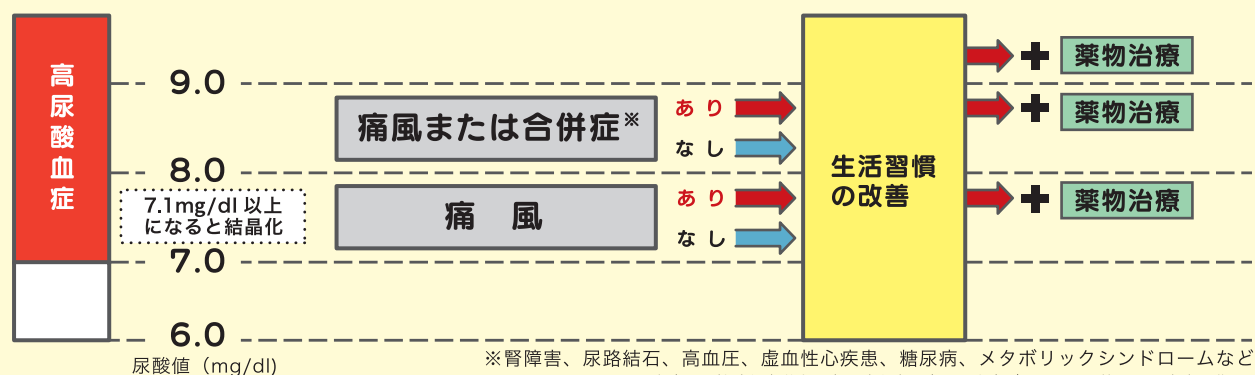
通常、尿酸の作られる量と体の外に出ていく量はほぼ同じで、血液中の尿酸の量はほぼ一定に保たれています。しかし、尿酸が増えすぎたり、腎臓から出ていく量が少なかったりすると、血液中の尿酸が多くなります。



▶尿酸値が高いとどうなるの？



▶私の尿酸値はどの段階？



Aさんの1日の食事に含まれるプリン体量を確認しましょう

朝

目玉焼き.....0mg
ソーセージ.....23mg
しらすごはん...210mg
味噌汁.....20mg

水分補給

炭酸飲料
清涼飲料水

昼

かつ丼.....115mg
ミニうどん...18mg

夜

ごはん(180g).....21mg
からあげ.....125mg
ビール 500ml×2本...60mg
さきいか.....17mg
カルパス.....24mg
カップラーメン.....40mg

Aさんの1日のプリン体摂取量 **673 mg** エネルギー量 **3,420kcal**

ポイント1

プリン体の目安量を知ろう

血清尿酸値	1日のプリン体摂取量
7.0 以下の方	400mg
7.1 以上の方	300mg未満

ポイント2

エネルギー量の適正

エネルギー量を適正化することで、高尿酸血症の原因となる内臓脂肪の蓄積を抑え、尿酸の排出を促します。

1日のエネルギー必要量＝標準体重※×25～30kcal
※BMI22kg/m²のときの体重のこと 標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

改善のポイント

ポイント3

十分な水分補給(1.5～2L)

水分補給は1回200mlを目安に
カフェイン※のっていない
水またはお茶で行いましょう！

※カフェインには体内の水分を尿として排出されやすくする作用があります。

清涼飲料水(ジュースなど)に含まれる果糖ブドウ糖液糖は体内で尿酸を作りやすくする働きがあるため、摂りすぎると尿酸値が上がります。

ポイント4

野菜類、きのこ類、海藻類を摂ろう

尿酸値を下げる食物繊維が豊富で、酸性に傾いた尿を中性に近づけることで尿酸を体から排出しやすくする働きもあります。

1日分の野菜の量は
350g



ポイント5

飲酒量の適正化

アルコール飲料は尿酸の生成を促進します。また、アルコールが分解されるときに生成される乳酸は尿酸の排泄を妨げます。

アルコールの適量は
1日20gです。



生活習慣病予防ポスター(飲酒) 最優秀賞 作見小学校6年 山下 久詩奏さん



食事内容を改善してみましょう(一例)

朝

水(200ml)を追加
*ソーセージをやめて
ブロッコリー・トマト・
キュウリを追加
*白ごはんにする

エネルギー量 -140kcal
プリン体量 -191mg
野菜量 +100g

水分補給

*ジュース類を
カフェインのっていない
お茶または水に変更(1L)

エネルギー量 -335kcal

昼

水(200ml)を追加
かつ丼をしょうがやき定食に変更

エネルギー量 -410kcal
プリン体量 -14mg
野菜量 +75g

夜

水(200ml)を追加
*からあげをブリの刺身に変更
*小松菜のおひたし・肉じゃがを追加
*ビールを焼酎に変更
*さきいかをチーズに変更
*ごはんのみにする
*カルパスを控える

エネルギー量 -562kcal 野菜量 +115g
プリン体量 -132mg アルコール量 -20g

Aさんの1日のプリン体摂取量 **336 mg**

エネルギー量 **1,973kcal**

	改善前	改善後	変化
エネルギー量	3420kcal	1973kcal	-1447kcal
たんぱく質	122.2g	74.9g	-47.3g
脂質	101.9g	61.5g	-40.4g
炭水化物	446.7g	264.6g	-182.1g
食塩相当量	22.1g	9.3g	-12.8g
アルコール量	40g	20g	-20g
プリン体量	673mg	336mg	-337mg
野菜量	65g	355g	+290g



食品に含まれるプリン体の量を 知りましょう！

プリン体基準量

血清尿酸値	1日のプリン体摂取量
7.0以下の方	400mg
7.1以上の方	300mg未満

お酒に含まれるプリン体

適量とは節度ある適度な飲酒量
(純アルコール量20g程度)のことです。
どれか1つまで



ビール

適量 500ml
プリン体 30 mg



日本酒

適量 180ml
プリン体 3 mg



焼酎

適量 100ml
プリン体 0 mg



ハイボール

適量 350ml
プリン体 0 mg

おつまみに含まれるプリン体



焼き鳥(もも) 3本
プリン体 166 mg



牛タン 100g(5枚)
プリン体 90 mg



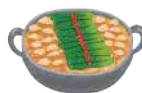
ブリの刺身 5切れ
プリン体 97 mg



明太子 1個
プリン体 56 mg



豚骨ラーメン 1杯
プリン体 114 mg



もつ 100g(1人前)
プリン体 88 mg



焼きちくわ 4本(1袋)
プリン体 57 mg



ベーコン 90g(5切れ)
プリン体 56 mg

おすすめのおつまみ

プリン体の多いものもありますが、
尿酸を排泄しやすくなります。



枝豆 25房
プリン体 19 mg



冷奴 1個(150g)
プリン体 47 mg



海藻サラダ 1皿(1人前)
プリン体 10 mg

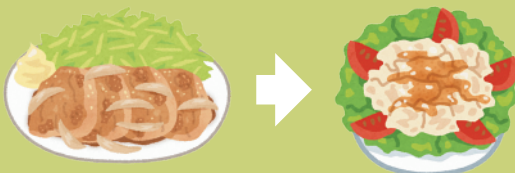


ピーナッツ 20粒
プリン体 10 mg

調理のポイント

プリン体は水に溶けやすい性質があるため、煮る、茹でる、
水にさらすことで水に溶け出し、プリン体の含有量を減らすことができます。

(例) 豚の生姜焼きを冷しゃぶサラダに変更する



注意

プリン体は水に溶けやすいため煮干し、かつお節
を使っただし汁にはプリン体が溶けだしています。
だし汁を使った料理や豚骨や鶏ガラを使用した
ラーメンのスープにもプリン体は含まれています
ので控えましょう。

適度な運動をしましょう！

適度な運動は尿酸値を下げるだけでなく、
肥満やストレスを解消してくれます。



ウォーキング



サイクリング



ラジオ体操



筋トレ