

風が吹いても痛い 痛風を防ぐには

今年も暑い夏がやって
きましたが、皆様いかが
お過ごしでしょうか。



夏の風物詩として、ス
イカ、花火、風鈴などい
ろいろありますが、ビアガーデンなど、お酒を
飲む機会が増えていませんか。そして、こんな
言葉もよく聞かれると思います。

「まずはビールでいいんだよね？」

「私は尿酸値が高いからビールじゃなくて焼
酎にしておくよ」

そんな方は**要注意**です。

アルコールは尿酸産生を亢進させ、排泄を障
害します。

よくビールはプリン体が多いといわれていま
す。確かにお酒の中ではほかの飲料に比べプリ
ン体が含まれていますが、食品の中では少ない
ほうなのです。

どんな種類のアルコール飲料でもエタノール
の代謝に伴い、尿酸値は上昇しますので注意が
必要です。

高尿酸血症・痛風のガイドラインによると、

☆ **飲酒量は日本酒1合（ビールなら
500ml、焼酎なら120ml）以内**

☆ **禁酒日を週に2回以上
とされています。**



また、高尿酸血症の方ではプリン体400mg以
下とされていますので、プリン体が多く含まれ
る食品を避けることも必要です。プリン体はう
まみ成分で肉や魚、特に内臓に多く含まれてい
ます。また、乾燥した食品にも多く含まれてい
ます。

mg / 100mlあたり

0 ~ 25	穀物類、乳製品、卵類、野菜類、果 物類、油脂類、海藻類、生のキノコ類、 種実類アルコール飲料（ビール4.4 ~ 6.9）、魚・肉類（ウインナー、さつま 揚げ、かまぼこ）
26 ~ 50	魚・肉類（わかさぎ、うなぎ、かに、 豚バラ、牛肩ロース、牛もも、ラム、 ベーコン）そば粉、あずき、ほうれん 草、カリフラワー
51 ~ 75	魚・肉類（まぐろ、さわら、まだい、 さんま、あさり、やりいか、たこ、豚 ひれ肉、豚もも肉、鶏もも肉、鶏ささみ、 サラミ）、納豆
76 ~ 100	魚・肉（かつお、するめいか、えび、豚 牛腎臓、心臓）
101 ~ 125	豚・牛レバー、まあじ干物
126 ~ 500	マイワシ干物、鶏レバー



このほかに、肥満の解消、十分な水分摂取（尿
量2000ml / 日以上）、適度な有酸素運動が必要
です。尿酸値が7.0mg / dlになると尿酸ナトリ
ウムの結晶が析出する可能性があり、9.0mg / dl
を超えると痛風発作を起こす可能性が高くなり
ます。

より詳しい説明をご希望の方は栄養指導を行っ
ておりますのでお気軽にお声かけください。