

患者さまへ

尿酸値が高めのあなたは、摂取エネルギーやアルコールのほかプリン体を含む食品も控える必要があります。しかし、見た目でプリン体の多い食事を見分けることは難しいことから、外食などで何を控え何なら大丈夫なのかと悩んでいる方も多いでしょう。本シリーズは、このような患者さまに無理のない食事療法を行っていただければとの思いから企画されました。

和食は総じて脂質が少なく、適正なエネルギー量の摂取と減量が血清尿酸値低下のために必要となる患者さまに適しています。一方、塩分をたくさん含む料理が多く、特に高血圧を合併する場合などは汁を残すといった工夫が必要なこともあります。干物や白子など高プリン体食を使った和食は「たまに」「少し」楽しむようにし、いろいろな食品をバランスよく摂取しましょう。

帝京大学医学部附属新宿クリニック 院長 藤森 新

本冊子で参考にした文献

- 1) 日本痛風・核酸代謝学会ガイドライン改訂委員会編：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版，メディカルレビュー社，2010，p111.
- 2) 菱田明，佐々木敏：日本人の食事摂取基準 2015年版，第一出版，2014年.
- 3) 金子希代子ほか：痛風と核酸代謝39(1)，7-21，2015.
- 4) Choi HK et al: N Engl J Med 350(11): 1093-1103, 2004.

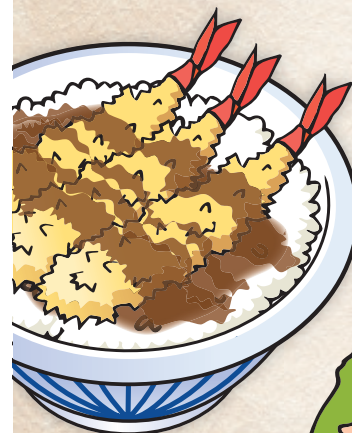
©医療機関名

食べるなら、どちらがよいか、すぐ分かる!

高尿酸血症の
食事チョイス
和食編

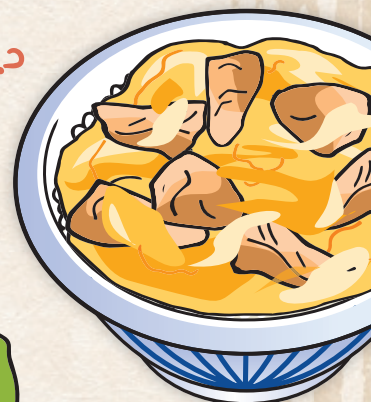
プリン体の 少ない食事は

どっち?



えび天丼!?

どちらでしょうか?



親子丼!?

監修

帝京大学医学部附属新宿クリニック 院長

藤森 新 先生

帝京大学薬学部薬学科臨床分析学研究室 教授

金子 希代子 先生



プリン体	エネルギー	塩分
400mg以下 ¹⁾ に抑える	男性 約1,900kcal ²⁾ 女性 約1,600kcal ²⁾	男性 8.0g未満 ³⁾ 女性 7.0g未満 ³⁾

1) 1日の摂取量。文献1より。
2) 「標準体重(kg)×身体活動量(kcal/kg)」で求めた適正摂取エネルギー量。標準体重は男性170cm・女性155cmの身長を基にそれぞれ64kg・53kg。身体活動量は立仕事が多い中等度の活動量(30kcal/kg)として算出した。
3) 1日の摂取目標量(食塩相当量)。文献2より。
※他の疾患により既に生活指導を受けている方は、各摂取量について医師にご相談ください。

えび天丼



親子丼



エネルギー 886kcal
塩分 3g

プリン体
254
mg

エネルギー 865kcal
塩分 2.5g

プリン体
173
mg

えびの天ぷら1本でおおよそ70mgのプリン体があります。卵にはほとんどプリン体がありません。えび天丼から親子丼にするだけで80mgほどプリン体を減らせます。玉子丼ならさらに少なくできるでしょう。

ヤリイカのにぎり



ほたてのにぎり



エネルギー 84kcal
塩分 0.4g

プリン体
52
mg

エネルギー 80kcal
塩分 0.5g

プリン体
27
mg

ほたての他、いくらやかずのこもプリン体の少ないネタ。1貫当たりのシャリはおおよそ18gでエネルギーは30kcalほど。10貫でご飯1膳分の量になります。食べ過ぎやしようゆのつけ過ぎにも注意しましょう。

あさりの味噌汁



なめこ汁



エネルギー 29kcal
塩分 2.3g

プリン体
52
mg

エネルギー 26kcal
塩分 1.7g

プリン体
22
mg

きのこのプリン体量は全般的に少なめです。味噌汁で気をつけるべきは塩分です。作り方や具の種類によっては、1日の塩分摂取目標量の大部分を1杯で取ってしまうことになる場合もあります。

月見そば



月見うどん



エネルギー 335kcal
塩分 3g

プリン体
99
mg

エネルギー 342kcal
塩分 3.9g

プリン体
76
mg

昼食に一杯ならどちらも合格点のプリン体量・エネルギー量です。そばはうどんよりもプリン体を多く含みますので、朝食でプリン体をたくさん取ってしまったら、うどんを選択すべきかもしれません。



プリン体	エネルギー	塩分
400mg以下 ¹⁾ に抑える	男性 約1,900kcal ²⁾ 女性 約1,600kcal ²⁾	男性 8.0g未満 ³⁾ 女性 7.0g未満 ³⁾

1) 1日の摂取量。文献1より。
2) 「標準体重(kg)×身体活動量(kcal/kg)」で求めた適正摂取エネルギー量。標準体重は男性170cm・女性155cmの身長を基にそれぞれ64kg・53kg。身体活動量は立仕事が多い中等度の活動量(30kcal/kg)として算出した。
3) 1日の摂取目標量(食塩相当量)。文献2より。
※他の疾患により既に生活指導を受けている方は、各摂取量について医師にご相談ください。

かつおの漬け丼



プリン体
203
mg

エネルギー 571kcal
塩分3.3g

鉄火丼



プリン体
173
mg

エネルギー 577kcal
塩分3.7g



同じ量でも鉄火丼にすれば缶ビール1本(500mL)分のプリン体量を減らせます。ただし「これでもう1本飲める」と考えてはいけません。アルコール自体が尿酸値を上昇させます。ビールなら1日1本までに。

牡蠣鍋



プリン体
248
mg

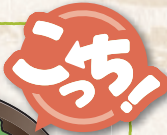
エネルギー 262kcal
塩分4.2g

つくね鍋



プリン体
146
mg

エネルギー 240kcal
塩分2.3g



鶏肉のプリン体は牡蠣よりも2割ほど少なく、卵が入っている分つくねはグラム当たりのプリン体量がさらに少なくなります。食材は茹でるとプリン体の3分の1が溶け出します。煮汁は飲み干さないように。

唐揚げ



プリン体
104
mg

エネルギー 270kcal
塩分1g

冷奴



プリン体
35
mg

エネルギー 87kcal
塩分0.7g



食べ応えのある鶏の唐揚げは尿酸値が高めの方に大人気です。冷奴に変えるのは酷かもしれませんが。しかし冷奴なら、良質なタンパク質を取りつつエネルギー・プリン体量を3分の1に抑えられます。

しらすおろし



プリン体
49
mg

エネルギー 37kcal
塩分0.7g

紅白なます



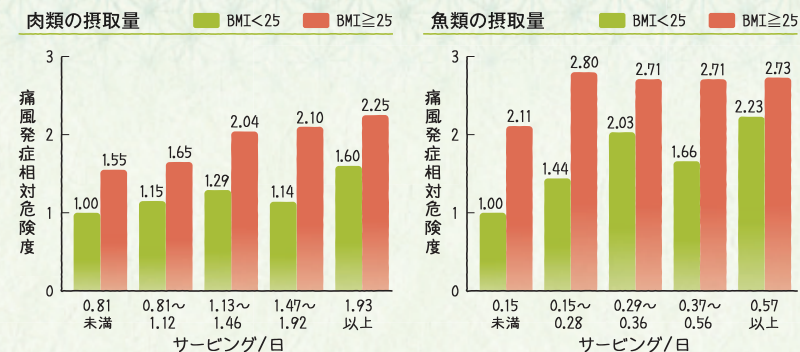
プリン体
2
mg

エネルギー 37kcal
塩分0.5g



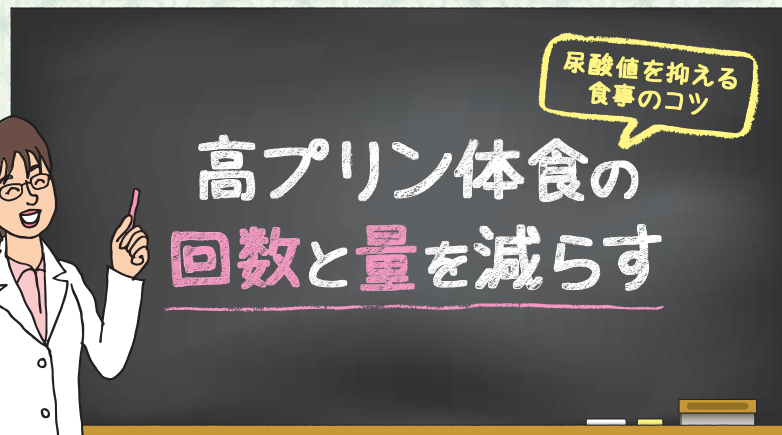
高プリン体食のしらす干しは、食べ過ぎに注意が必要です。ちなみに、しらす干しよりも乾燥度の高いものを一般的には「ちりめんじゃこ」と呼びます。どちらもイワシの稚魚を使った食材です。

肉・魚類の摂取量と痛風発症危険度の関係(肥満の有無別)



文献4より。BMIはBody Mass Indexの略で「体重(kg)÷(身長(m))²」で求まる、体格を表す指標。25以上は肥満とされる。1サービングとは1食で食べる量のこと、この研究では、肉類で5オンス(140g)、魚類で4オンス(112g)程度が想定されている。図からは、肉類を1日に1.93サービング(約270g)以上食べる非肥満者は、0.81サービング(約113g)未満しか食べない非肥満者に比べて痛風発症危険度が1.60倍に上ることが分かる。なお、一般的に推奨される肉や魚の摂取量は1食当たり80g程度である。

近年、肉や魚を大量に摂取することが、高尿酸血症や痛風の危険因子であると分かってきました(上図)。高尿酸血症・痛風の治療ガイドラインでは、プリン体の摂取量を1日400mg以下に抑えることが推奨されています。高プリン体食の量と食べる回数を減らし、3食のうち1食でも海藻類・野菜・大豆製品・卵などプリン体が少なめの食材を中心とした食事を選択すれば、400mg以下を達成できるでしょう。



プリン体は、食べ物から摂取するものと体内で自然と作られるものに分けられます。体内で作られるプリン体は全体の8割を占め、食事由来のプリン体はわずか2割に過ぎません。

しかし、プリン体はコクと旨味の成分であり、あん肝・鶏レバーなどの内臓や肉・魚など、コクのある濃い味の食べ物に多く含まれます(下図)。こうした食べ物に代表されるプリン体含有量の多い食品(高プリン体食)ばかり取ることは、尿酸値を高める大きな要因の1つです。

食品のプリン体含有量(100g当たり)

← 少ない

~50mg

コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼くわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜

50~100mg

ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれんそう、カリフラワー、ブロッコリー

200~300mg

豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物

300mg~

鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、タラ白子、ふぐ白子、あんこう肝酒蒸し、太刀魚

多い →

文献3のプリン体量を基に作成