

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、見た目では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。

洋食はエネルギーの高い肉類や油を使った料理が多く、食べる回数と量を減らす必要があります。ただし好きな洋食を夕食でたくさん食べたいからといって、朝食や昼食を抜くなどしてはいけません。空腹でいる時間が長くなると、私たちの身体では飢餓に対する防衛反応が働き、次に食べたものを脂質として蓄えようとするからです。「1日3食、腹八分目」を守って適正なエネルギー量を摂取し、ゆっくりとした減量を目指しましょう。

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) 疋田美穂・細谷龍男：高尿酸血症と痛風 10(2)、134-139、2002.
- 4) 金子希代子ほか：痛風と核酸代謝 39(1)、2015 in press.(食品のプリン体量)

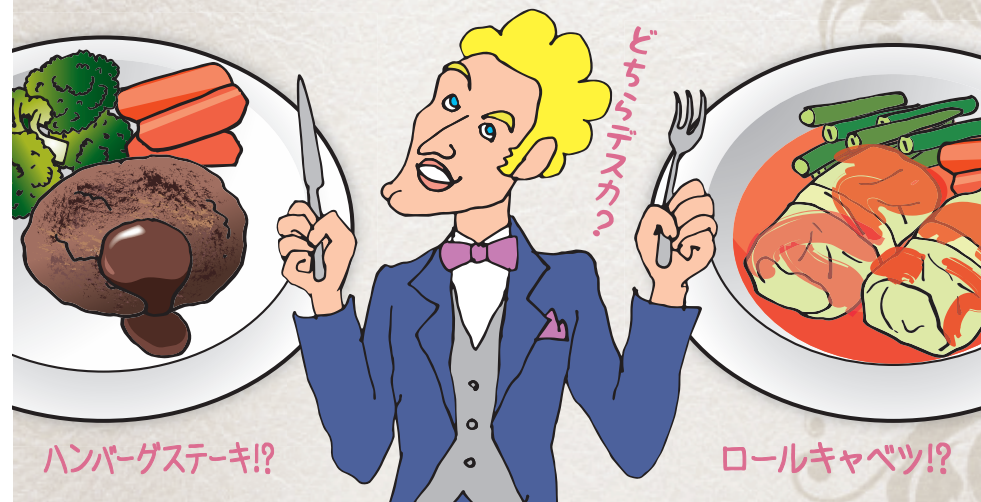
◎医療機関名

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
洋食編

プリン体の 少ない食事は

どっち?



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

400mg以下¹⁾
に抑える

エネルギー

男性 約1,900kcal²⁾
女性 約1,600kcal²⁾

塩分

男性 8.0g未満³⁾
女性 7.0g未満³⁾

1) 1日の摂取量。文献より。
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。

ハンバーグステーキ



プリン体
91
mg

エネルギー 367kcal
塩分 0.9g

ロールキャベツ



プリン体
72
mg

エネルギー 313kcal
塩分 0.6g



ロールキャベツはキャベツでボリュームアップしている分、満足度をそのままに肉の量を減らせます。プリン体は煮たり茹でたりすることで溶け出しますので、煮汁を残せば摂取量をさらにダウンできます。

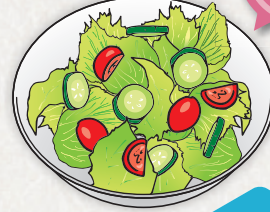
ほうれん草とベーコンのサラダ



プリン体
54
mg

エネルギー 137kcal
塩分 0.6g

レタスサラダ



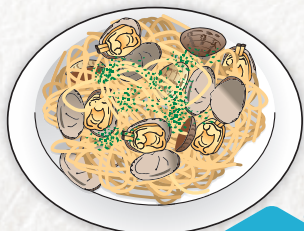
プリン体
7
mg

エネルギー 74kcal
塩分 0.2g



ほうれん草は100g当たりのプリン体量が50mg以上の「プリンリッチ野菜」です。しかし食べ過ぎない限り全く問題ありません。栄養価の高い優れた食材ですから、適量をたまに食べるようにしましょう。

ボンゴレスパゲティ



プリン体
104
mg

エネルギー 519kcal
塩分 3.6g

スパゲティナポリタン



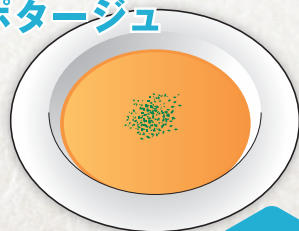
プリン体
75
mg

エネルギー 509kcal
塩分 3.1g



ボンゴレスパゲティにはプリン体が多めのあさりがたくさん入っています。一方、スパゲティナポリタンにはマッシュルームやピーマンなど低プリン体食品も入っており、具の全体のプリン体量は下がります。

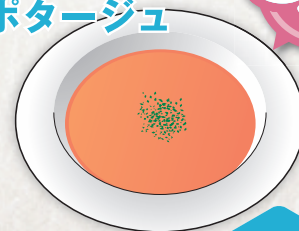
かぼちゃのポタージュ



プリン体
65
mg

エネルギー 165kcal
塩分 1g

にんじんのポタージュ



プリン体
16
mg

エネルギー 152kcal
塩分 1.4g



100g当たりのプリン体量を比較すると、かぼちゃ56.6mg vs. にんじん2.2mgです。メインディッシュや前菜でプリン体が多めのものを選んだら、スープはにんじんを注文すべきかもしれません。



プリン体

400mg以下¹⁾
に抑える

エネルギー

男性 約1,900kcal²⁾
女性 約1,600kcal²⁾

塩分

男性 8.0g未満³⁾
女性 7.0g未満³⁾

1) 1日の摂取量。文献2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。身体活動量は立ち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。

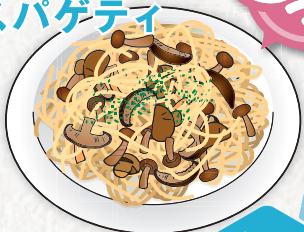
えびとほうれん草の
スパゲティ



プリン体
100
mg

エネルギー 464kcal
塩分 2.6g

きのこの
スパゲティ



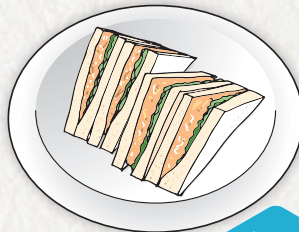
プリン体
41
mg

エネルギー 443kcal
塩分 1.9g



えびにはプリン体が総じて多く含まれています。一方、ここで使われているしめじ・しいたけ・マッシュルームといったきのこにはあまり含まれていません。ただし、ひらたけはえびと同程度に多いので要注意。

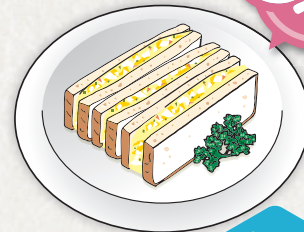
ツナサンドイッチ



プリン体
77
mg

エネルギー 359kcal
塩分 1.8g

卵サンドイッチ



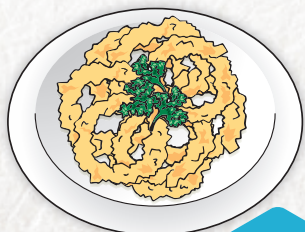
プリン体
13
mg

エネルギー 370kcal
塩分 1.2g



卵にはプリン体がほとんどありません。プリン体は細胞を多く含む食品や成長途中にある食品に多く含まれます。鶏卵はあの大きさでも1つの細胞ですから、その中に含まれるプリン体量はごくわずかです。

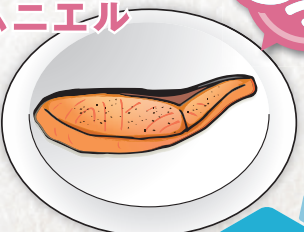
イカリングフライ



プリン体
148
mg

エネルギー 267kcal
塩分 0.8g

サケの
ムニエル



プリン体
108
mg

エネルギー 252kcal
塩分 0.6g



ヤリイカはサケよりもプリン体を約3割多く含みます。衣を取り除くと摂取エネルギー量を大幅に下げられます。高プリン食である肉類はもちろん、魚類の取り過ぎも痛風発症リスクを上げますので適量に。

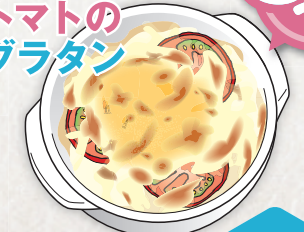
牡蠣とほうれん草の
グラタン



プリン体
188
mg

エネルギー 510kcal
塩分 3.1g

じゃがいもと
トマトの
グラタン



プリン体
14
mg

エネルギー 497kcal
塩分 2.1g



プリン体は牡蠣をはじめ魚介類で多い一方、ほとんどの野菜と乳製品では少なくなっています。チーズは料理のコクを増やすのに適した低プリン食ですが、エネルギーが高いので取り過ぎに注意しましょう。

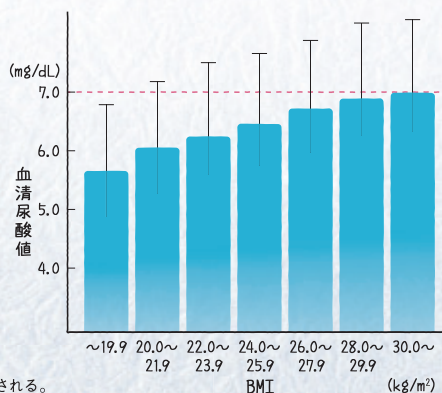


尿酸値を抑える
食事のコツ

脂質・糖質の取り過ぎをやめ、
適正な摂取エネルギー量を守る

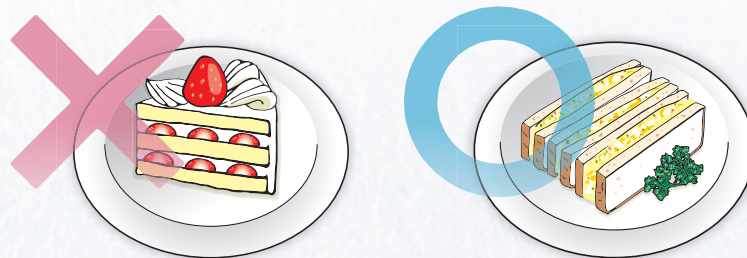
摂取エネルギーとは、炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素から得られるエネルギーです。尿酸値が高い方は、プリン体の少ない食事でもその含有エネルギー量に気をつけなければなりません。食べ過ぎて肥満になると、私たちの体の中で日々生み出されている尿酸が、作られやすく排泄されにくくなってしまおうと考えられているからです。実際、BMIが高い人ほど、高尿酸血症(血清尿酸値が7.0mg/dLよりも高い状態)の頻度が高いことや血清尿酸値が高くなることが知られています(図)。

BMI層別の血清尿酸値



文献3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。

炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素のうち脂質はエネルギー源になる量が多く、取り過ぎによって尿酸の排泄を妨げるケトン体を血液中に増やす他、中性脂肪の蓄積をもたらします。また、炭水化物(糖質)を取り過ぎた場合も中性脂肪が増え肥満につながります。糖質のうち、果物やお菓子に多く含まれる単糖類・二糖類は中性脂肪になりやすい性質を持っています。それに比べて、ご飯やパン・パスタなどに含まれる多糖類は中性脂肪になりにくいので、食べ過ぎない程度にしっかり食べることが大切です。



肥満を防ぐためには1日の摂取エネルギー量の適正な値を知ることが大切です。下の計算式から自分の標準体重を求め、1日当たりの適正エネルギー量を算出してみましょう。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(kg)}$$

$$\text{適正エネルギー量(kcal)} = 30(\text{kcal})^* \times \text{標準体重(kg)}$$

計算例：身長が170cmの場合

$$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \rightarrow \text{標準体重}$$

$$1日当たりの適正エネルギー量 \rightarrow 63.58 \times 30 = 1,907(\text{kcal})$$

※立ち仕事の多い中等度の活動量の人の体重1kg当たりの適正エネルギー(kcal)。
肥満者は25kcalで計算するとよい。