

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。

中華料理は油をふんだんに使ったものが多く、見た目以上にエネルギー量が高いのが特徴です。大皿から取り分けて食べる機会が多いので、取り過ぎに注意しましょう。辛い料理に合うのはビールではありません。烏龍茶やプーアール茶・ジャスミン茶などで食事を楽しんではいかがでしょうか。たくさん飲めば、尿から尿酸を排泄して尿酸値を下げることに繋がります。

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) Klinenberg JR, et al. Ann Intern Med 62, 639-647, 1965.
- 4) 金子希代子ほか：痛風と核酸代謝 39(1)、7-21, 2015(食品のプリン体量).

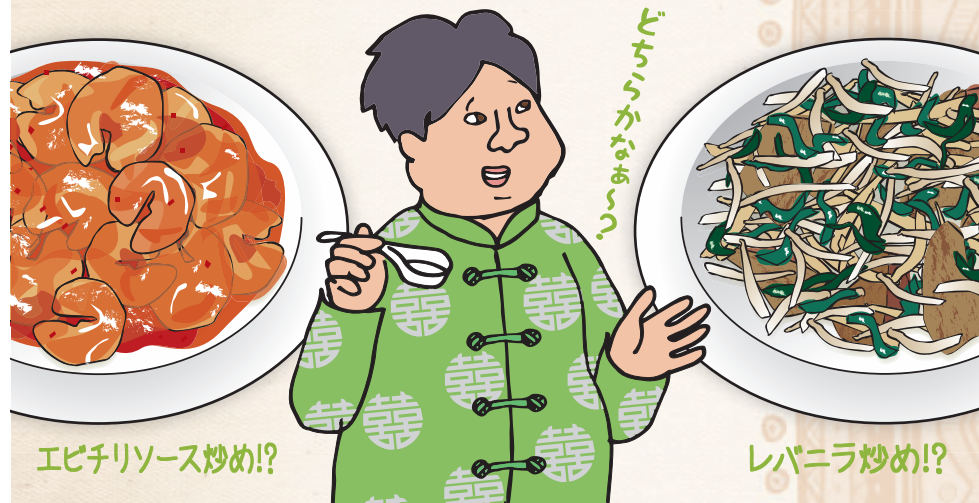
◎医療機関名

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
中韓
エスニック
料理編

プリン体の 少ない食事は

どっち?



エビチリソース炒め!?

レバニラ炒め!?

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

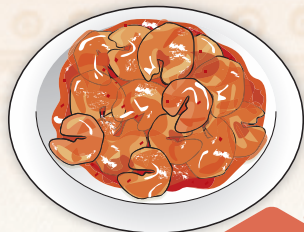
金子 希代子 先生



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。

エビチリソース炒め



レバニラ炒め



エネルギー 225kcal
塩分 2g

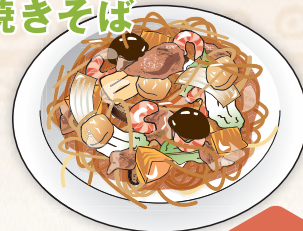
プリン体
281
mg

エネルギー 208kcal
塩分 1.4g

プリン体
221
mg

エビも豚レバーもプリン体が非常に多い要注意の食材。分量によりますが、エビのみを食材とするエビチリよりも、野菜でかさ増しされたレバニラの方が、一人前のプリン体の量が少なくなる場合が多いようです。

五目あんかけ
焼きそば



焼きビーフン



エネルギー 770kcal
塩分 4.7g

プリン体
238
mg

エネルギー 605kcal
塩分 2.7g

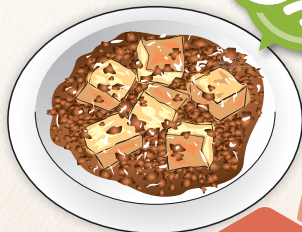
プリン体
106
mg

五目あんかけ焼きそばは、豚肉・ホタテ・エビ・イカなど、プリン体の多い肉や魚介類がたっぷり。ビーフンは米粉の麺。どちらもたくさんの油を使ったエネルギーの多い料理です。食後には軽い運動で消費を。

酢豚



麻婆豆腐



エネルギー 470kcal
塩分 1.8g

プリン体
122
mg

エネルギー 315kcal
塩分 1g

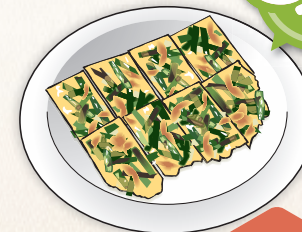
プリン体
66
mg

どちらもご飯が進む一品。ご飯をお代わりしてエネルギーを取り過ぎないように気をつけてください。ちなみに「酢豚」という名称は日本で付けられたもので、中国では「老肉」や「甜酸肉」と呼びます。

海鮮チヂミ



ニラチヂミ



エネルギー 272kcal
塩分 0.5g

プリン体
53
mg

エネルギー 237kcal
塩分 0.3g

プリン体
13
mg

イカ・エビなどの魚介類の入った海鮮チヂミは、プリン体がたっぷりです。ニラチヂミはプリン体の少ないニラ(100g当たり19.4mg)がどっさり、野菜をたくさん取るための料理として優れています。



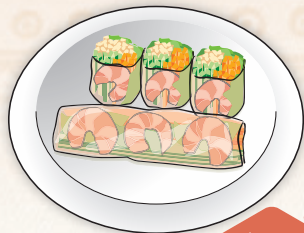
1日の摂取量は
これだけに
抑えましょう



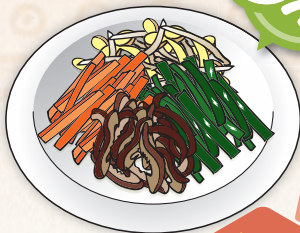
プリン体	エネルギー	塩分
400mg以下 ¹⁾ に抑える	男性 約1,900kcal ²⁾ 女性 約1,600kcal ²⁾	男性 8.0g未満 ³⁾ 女性 7.0g未満 ³⁾

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。

生春巻き



4色ナムル



エネルギー 256kcal
塩分 0.9g

プリン体
126
mg

エネルギー 44kcal
塩分 0.7g

プリン体
19
mg

ベトナム料理と韓国料理の前菜対決。生春巻きは鶏肉のささみとエビが入っている一方、ナムルは野菜だけ。プリン体・エネルギーの少なさと野菜を多く取れる点で、尿酸値が高めの人にはナムルが“勝ち”。

チンジャオロース



トマトと卵の炒めもの



エネルギー 276kcal
塩分 1.5g

プリン体
135
mg

エネルギー 253kcal
塩分 1.4g

プリン体
12
mg

右は「西紅柿炒蛋(シーホンシイチャウジーダン)」と中国で呼ばれる、多めの油で卵をふわふわに炒めた人気の家庭料理。エネルギーが意外と高いものの、牛肉たっぷりのチンジャオロースほどではありません。

サムゲタン



クッパ



エネルギー 265kcal
塩分 0.3g

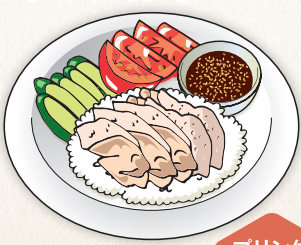
プリン体
129
mg

エネルギー 264kcal
塩分 0.3g

プリン体
31
mg

サムゲタンは漢字で表すと「参鶏湯」。その名の通り鶏肉が入っています。このクッパには卵と野菜しか入っていませんが、カルビを入れたカルビクッパではプリン体もエネルギー量も急上昇するので要注意です。

カオマンガイ



ナシゴレン



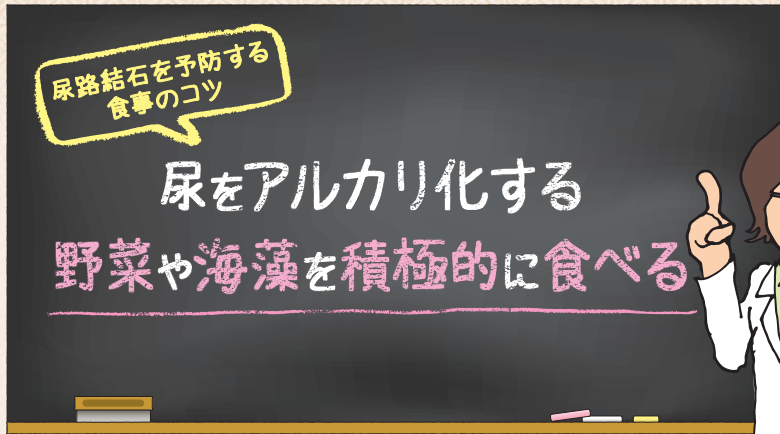
エネルギー 550kcal
塩分 2.6g

プリン体
200
mg

エネルギー 532kcal
塩分 1.9g

プリン体
94
mg

インドネシア料理のナシゴレンは、日本では近年知られるようになりましました。エビと鶏肉が入っているものの、カオマンガイ(タイ料理)の鶏肉に比べれば量がだいぶ少ないので、プリン体摂取量は半分で済みます。



尿酸値が高い人の尿は、酸性尿(pH6.0未満)であることが多く、尿路結石ができやすくなっています。このため、プリン体の多い食事を控えることはもちろん、肉や魚など尿を酸性化しやすい食品を食べる量や回数を減らし、野菜や海藻などの尿をアルカリ化^{*}しやすい食品を多く取ることが大切です。

もしステーキを食べるなら、スープやサラダで野菜も取るようにしましょう。また生野菜を食べるのが苦手なら、火を通して食べやすしたり、無糖の野菜ジュースを飲むといった工夫も有効です。

※酸性に傾いた尿を中性(pH7.0)に近づけることをここでは「アルカリ化」と言っています。

血液中の尿酸値が高い状態が続くと、尿の中の濃度も上がり尿酸が結晶化します。それが大きくなって結石ができ、尿の通り道に詰まると、激痛を伴う尿路結石を引き起こします。

もともと水に溶けにくい尿酸は、酸性に傾いた環境でさらに溶けにくくなる性質を持っています。100mLの尿の中に尿酸がどのくらい溶けるかを酸性度別に調べた試験から、pH5.0だと15mgの、pH7.0だと200mgの尿酸が尿に溶けると分かっています³⁾。pHが上昇すれば(アルカリ性に傾けば)、尿酸は飛躍的に溶けやすくなるのです。

尿のアルカリ化作用が強い食品



ひじき



わかめ



昆布



干しいたけ



大豆



ほうれんそう



ごぼう



さつまいも



にんじん



さといも



バナナ

