

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。

居酒屋には、刺身や焼き鳥など、おいしいけれどもプリン体やエネルギーが多いものが揃っています。プリン体が極端に多い食品を食べ過ぎない、摂取エネルギー量を抑えるといった工夫をすれば、たまに居酒屋に行くのも問題ありません。しかし尿酸値を下げるには節酒が基本であることを忘れてはいけません。日本酒なら1合、ビールなら500mLまでにしましょう。

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(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
居酒屋
料理編

プリン体の 少ない食事は

どっち?



鶏レバーの串焼き!?

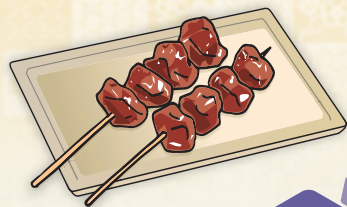
砂肝の串焼き!?



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。

鶏レバーの串焼き



プリン体
190
mg

エネルギー 82kcal
塩分 1g

砂肝の串焼き



プリン体
103
mg

エネルギー 68kcal
塩分 0.7g

どちらもプリン体が非常に多いので、尿酸値が高めの方は食べ過ぎに気を付けなければいけません。どうしても内臓系の焼き鳥が食べなくなったら、鶏レバーではなく砂肝を少しだけ食べるようにしましょう。

カツオのたたき



プリン体
180
mg

エネルギー 101kcal
塩分 1g

アジのなめろう



プリン体
138
mg

エネルギー 109kcal
塩分 0.5g

カツオのたたきは、カツオ漁の盛んな高知県の郷土料理。カツオは旨味の素のプリン体を多く含みます。アジのなめろうは、アジに味噌やネギ・ショウガなどを乗せて粘り気が出るまで包丁で叩いた漁師料理。

高野豆腐の含め煮



プリン体
41
mg

エネルギー 101kcal
塩分 1.1g

切り昆布の煮物



プリン体
15
mg

エネルギー 74kcal
塩分 1.3g

高野豆腐は豆腐を凍らせた後に乾燥させたもの。栄養が凝縮しているため、同じ量でも絹豆腐の倍以上のプリン体を含みます。高プリン体食を別に注文するなら、お通しは昆布の煮物を選ぶべきかもしれません。

サイコロステーキ



プリン体
80
mg

エネルギー 422kcal
塩分 1.1g

ポークウインナーの鉄板焼き



プリン体
47
mg

エネルギー 330kcal
塩分 2.1g

ウインナーは加工前の肉と比べると、プリン体の量が半分程度になっています。肉類は良質なタンパク質を含みますが、動物性脂肪の取り過ぎはさまざまな生活習慣病の原因です。適度な量に留めましょう。



プリン体

エネルギー

塩分

400mg以下¹⁾
に抑える

男性 約1,900kcal²⁾
女性 約1,600kcal²⁾

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。

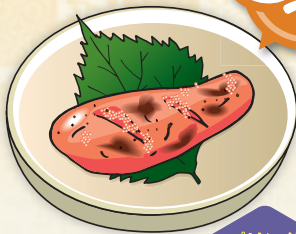
タラの白子



プリン体
168
mg

エネルギー 20kcal
塩分 0.1g

炙り明太子



プリン体
48
mg

エネルギー 38kcal
塩分 1.7g



“白子”は魚の精巢の呼び名。精巢の中の精子は、核酸の構成要素であるプリン体が豊富。一食分(30g)でもプリン体の量は1日の推奨摂取量の4割に上ります。尿酸値への影響を考えれば明太子を選ぶべきでしょう。

タコとワカメの酢の物



プリン体
43
mg

エネルギー 54kcal
塩分 0.9g

ナマコの酢の物



プリン体
3
mg

エネルギー 26kcal
塩分 0.9g



タコと同じようにプリン体量が比較的多い魚介類に属するにもかかわらず、ナマコはプリン体をほとんど含みません。居酒屋に入って「とりあえず」と初めに注文する小鉢は、ナマコの酢の物で決まりです。

バターコーン



プリン体
23
mg

エネルギー 217kcal
塩分 1.1g

フライドポテト



プリン体
7
mg

エネルギー 114kcal
塩分 0.1g



これらは野菜ですので、肉や魚に比べるとどちらもプリン体量がだいぶ低くなっています。ただ、ビールによく合う高エネルギー食品ですので、食べ過ぎ・飲み過ぎで太らないよう注意が必要です。

小松菜とじゃこの混ぜご飯



プリン体
112
mg

エネルギー 440kcal
塩分 1.1g

鮭と青じその混ぜご飯

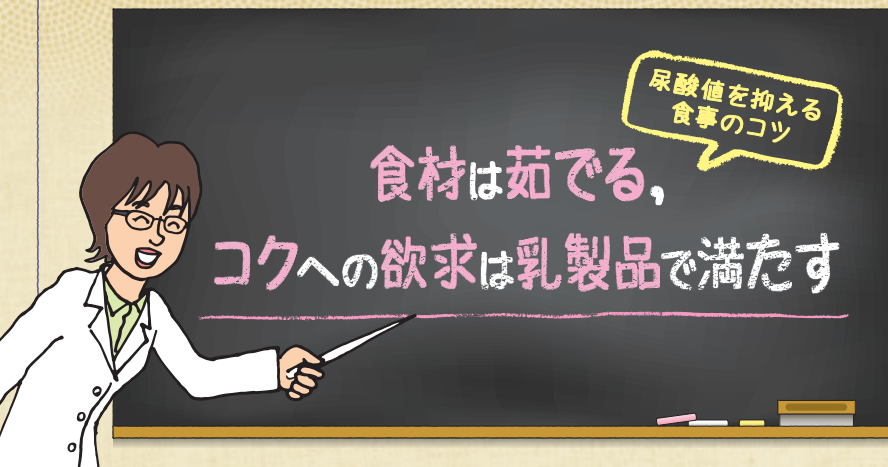


プリン体
59
mg

エネルギー 398kcal
塩分 1g



最後はご飯でシメたくなります。しかし多くの場合、その時点でプリン体もエネルギーも1日の推奨摂取量を超えているのでやめましょう。どうしてもシメたいなら、高プリン体食のじゃこはなるべく避けましょう。

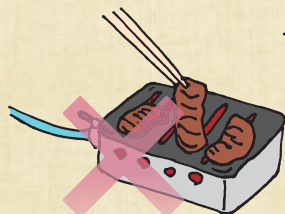


食品中のプリン体の量は調理の仕方次第で減らすことができます。プリン体は水に溶けやすい性質を持つため、食材を茹でたり煮たりすると約3分の1が煮汁や茹で汁に溶け出します。一方、焼いたり炒めたりしても変化はありません。食べ方や調理法のひと工夫が、尿酸値の上昇を抑えることにつながります。

ステーキは下茹でしてプリン体を落としてから焼く。

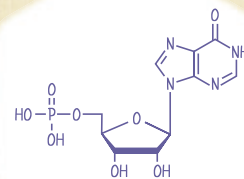


鍋の後の“シメの雑炊”は控え、溶け出したプリン体を取らないようにする。

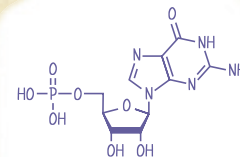


肉料理は、焼き肉ではなく湯通ししたしゃぶしゃぶを選ぶ。

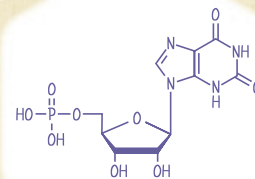
プリン体は、細胞にある核酸を構成する物質で、旨味を感じさせる成分の1つです。肉や魚の他、細胞数の多い内臓などがコクがあっておいしいのは、プリン体のこの特性によるといわれています。



イノシン酸



グアニル酸



キサンチル酸

これらのプリン体が旨味を感じさせてくれるのです



同じ動物性食品でも、肉や魚と違い、乳製品にはプリン体ごく少量しか含まれていないにもかかわらず深いコクがあります。乳製品を主食や副菜に少量加えて料理のコク増し役として活用すれば、コクに対するあなたの欲求を満たすことができるかもしれません。ただしチーズは脂肪が多いため、食べ過ぎて太らないように注意が必要です。

