

③ 高尿酸血症と痛風にはどんな治療をする？

プリン体の多い食品

(食品1人前に含まれるプリン体の量とカロリー)

Check!

1日に摂取するプリン体の量は400mgを超えないようにしましょう。

分類	食品名と1人前の分量	1人前に含まれる量	
		プリン体 (mg)	カロリー (kcal)
プリン体が極めて多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8
	マイワシ干物 80g (2尾)	244.5	154.4
	あん肝 (酒蒸し) 15g	59.9 (100gあたりでは、399.2)	66.8
プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4
	牛レバー 80g	175.8	105.6
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266~446*
	カツオ 80g (刺身5切)	169.1	91.2~132
	マイワシ 50g (1尾100g)	105.2	108.5
	大正エビ 50g (2尾)	136.6	47.5
	マアジ干物 60g (中1尾90g)	147.5	100.8
	サンマ干物 90g (1尾130g)	187.9	234.9

*原産地により異なります

参考：日本食品標準成分表 2010, 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版 2010

尿をアルカリ化する食品と酸性化する食品

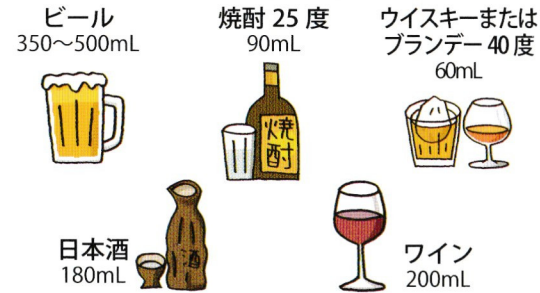
尿をアルカリ化する食品		尿を酸性化する食品	
藻類	ひじき・わかめ・こんぶ	卵類	卵
きのこ類	干しいたけ	肉類	豚肉・牛肉
豆類	大豆	魚介類	サバ・アオヤギ・カツオ・ホタテ ブリ・マグロ・サンマ・アジ カマス・イワシ・カレイ・アナゴ 芝エビ・大正エビ
野菜類	ほうれんそう・ごぼう・にんじん キャベツ・大根・かぶ・なす		
いも類	サツマイモ・里芋・じゃが芋		
果実類	バナナ・メロン・グレープフルーツ	穀類	精白米

② アルコールを減らしましょう。

ビールにプリン体が多いというのは有名な話ですが、ビールに限らずアルコールそのものが尿酸値を上げる原因になります。プリン体の量はお酒の種類によって違いますが、**たくさん飲んだら一緒**です。尿酸値の高い人はなるべくお酒を控えましょう。



1日の飲酒量の目安



Check!

アルコールが増えると、摂取エネルギーも増える上に、痛風のリスクも高まります。量を考えて飲みましょう。



③ 水分を十分にとりましょう。

尿酸は尿から排泄されるため、尿の量が増えれば、体内の尿酸が体の外へ出やすくなります。心不全や腎不全で水分制限の指示を受けているような場合を除いて、**1日2Lを目安に積極的に水分をとりましょう。**

Check!

果糖や砂糖を含む甘いソフトドリンクは、肥満につながる上、痛風のリスクを高めるので、飲み過ぎに注意しましょう。



水やお茶で
まめな水分補給
**1日2L以上を
目安に**

