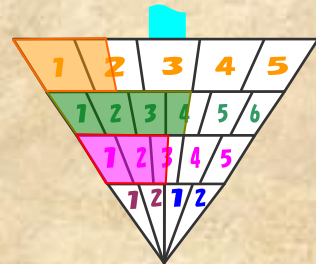


# 2016年 10月号 ぱる通信

～自分で守ろう、  
自分の健康～



10月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー：642kcal  
脂質：17.4g  
食塩相当量：2.9g  
野菜総量：217g

メイン料理は、あじと秋野菜の茄子、れんこん、ごぼうなどを、コクのある黒酢あんであらめた、食欲をそそる一品です。また、きのこご飯、すりおろしたかぶを使った汁物で、秋の味覚をたっぷり味わえる組み合わせです。

## 気になる？ 痛風 ～風が吹いても痛む～

痛風は、体内の尿酸が増えすぎて起こる病気です。尿酸が過剰に作られたり排泄されにくくなると、血液中の尿酸濃度が高くなり、尿酸値 7.0mg/dl 以上で高尿酸血症と診断されます。この状態が長く続くと、尿酸は「尿酸塩」という結晶になって関節に沈着し、激痛を伴う痛風発作を引き起こします。痛風になる人のほとんどが男性です。特に働き盛りの年代は気をつけましょう。

### 尿酸

プリン体の代謝によってできる代謝産物。

### プリン体

細胞の核酸を構成する主成分。食品に含まれるほか、体内でも合成される。

### \*痛風予防生活のススメ\*

#### 肥満解消



食べ過ぎ、飲み過ぎから肥満になると、痛風のリスクを高めます。摂取エネルギーを適正にし、ウォーキング程度の軽い有酸素運動を習慣付けて、肥満解消と予防に努めましょう。

#### 水分摂取とアルコール



水分摂取は、一日2リットルくらいを目安にし、尿量を増やして尿酸の排泄を促しましょう。また、アルコールは体内で作られる尿酸を増やすとともに、尿酸の排泄も抑制してしまうので、適量を守りましょう。

#### バランスのよい食事



肉や魚などのたんぱく質源には、野菜に比べてプリン体が多く存在します。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

### \*プリン体を多く含む食品例\*

(食品 100gあたり)

|                   |  |
|-------------------|--|
| 極めて多い<br>(300mg～) |  |
| 多い<br>(200～300mg) |  |

参考『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版』

痛風の予防は、栄養バランスのよい規則正しい食生活を。

旬の美味しい食べ物があふれる秋！ 食欲がアップする秋！ ついつい食べ過ぎになりがちですが、バランスのよい食事で腹八分目を心がけ、栄養豊富な旬の味覚を楽しみましょう。

作成担当：株式会社テスティパル(金潤花、鈴木未都、中野裕子)  
監修：大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

