

「尿酸値が高い」と言われた方へ

【尿酸値が高い方の生活習慣のポイント】

監修 大野 岩男 東京慈恵会医科大学 客員教授

尿酸の元であるプリン体の約80%は体内でつくられ、残りの約20%は食事を通して摂取されます。血液中の尿酸の量が増え過ぎている状態を高尿酸血症といいますが、高尿酸血症が持続すると、じわじわと関節内に尿酸の結晶がたまり、やがて痛風発作を引き起こします。さらに痛風ばかりではなく、腎臓障害や尿路結石なども合併しやすくなり、動脈硬化による心筋梗塞や脳血管障害のリスクも高まるとされています。従って日頃から生活習慣を見直し、高尿酸血症をきたしにくい食事療法を心がけて、高尿酸血症による合併症を予防しましょう。

Check!
1

標準体重を維持しましょう

肥満の人ほど尿酸値が高く、減量により尿酸値も下がることが知られています。過食を抑えて標準体重を維持するように心がけましょう。

Check!
2

食事は栄養のバランスに気をつけましょう

食事は朝昼晩と栄養のバランスを考えて適量を食べることが重要です。主食・主菜・副菜をそろえて、多くの栄養素をバランスよくとれるように心がけましょう。



● 外食では丼やラーメンなどよりも、野菜も同時に多くとれる定食など、多くの栄養素のとれるメニューを!



Check!
3

アルコールの飲みすぎに気をつけましょう

アルコールは体内で尿酸がつくられるのを促進する作用があります。また尿酸が腎臓から尿を経て排泄されるのを妨げることにもなりますので、飲酒はひかえめにしましょう。

● 一日の飲酒量の目安は…
右記を参考に、いずれか一種類を一日おきに、という程度の酒量にとどめましょう。



ビールなら
中びん1本



日本酒なら
1合

Check!
4

水分を十分に摂るよう心がけましょう

尿中に溶け出る尿酸を増やすために十分に水分を摂りましょう。ただし果糖や砂糖の多いソフトドリンクは尿酸値を上げるので飲み過ぎないようにしましょう。



Check!
5

有酸素運動を毎日するよう心がけましょう

肥満を抑えるためにも、毎日30分以上の有酸素運動(ジョギング・ウォーキングなど)をするようにしましょう。無酸素運動(ウェイトトレーニング・短距離走など)は血清尿酸値を上昇させることがあるので控えましょう。

【尿酸値が高い方の食事療法】

プリン体の多い食品のとりすぎに気をつけましょう

尿酸を作る原料となるプリン体を多く含んだ食品のとりすぎは、痛風などの障害を引き起こす高尿酸血症を悪化させますので、下記表をご参考にして頂き、プリン体の摂取量を1日400mgまでにひかえましょう。

● ふつう1食に食べる量あたりの食品中プリン体量

※図版監修：金子希代子 帝京大学薬学部臨床分析学研究室 教授

	肉 類		プリン体(mg)	魚貝類・野菜・その他の食品		プリン体(mg)	イラスト
ひかえる	鶏レバー	80g	249.8	タラ白子	30g	167.9	
	豚レバー	80g	227.8	マイワシ干物	2尾	244.5	
	牛レバー	80g	175.8	サンマ干物	90g	187.9	
				スルメイカ	1/2杯強	186.8	
食べ過ぎない				カツオ	刺身5切	169.1	
				マアジ干物	60g	147.5	
				大正えび	2尾	136.6	
量に気をつけて食べる	鶏ささ身	80g	123.1	マグロ	80g	125.9	
				にしん	80g	111.7	
				サワラ	80g	111.5	
				カキ	3個	110.7	
				マイワシ	50g	105.2	
				鶏もも	80g	98.3	
	豚ヒレ	80g	95.8	マサバ	80g	97.7	
				ブリ	80g	96.7	
	牛もも	80g	88.6	鮭	80g	95.5	
				牛ヒレ	80g	78.7	
	牛カタロース	80g	72.2	タラ	80g	78.4	
				ウナギ	80g	73.7	
	豚バラ	80g	60.6	タコ	50g	68.7	
				納豆	小1パック	45.6	
	ウインナーソーセージ	2~3本	22.7	豆腐(冷奴)	1/3丁	31.1	
				カリフラワー	50g	28.6	
たらこ				1/4腹	24.1		
ボンレスハム	2枚	14.8	白米	180g	20.7		
			ほうれん草(葉)	40g	20.6		

POINT!

①レバーや白子、干物などはプリン体含量が多いのでひかえるようにしましょう。

②ショ糖・果糖の過剰摂取をひかえましょう。

高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版付録より一部抜粋改変