

健康アドバイス

【痛風を防ぐ食事】

岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士 豊田加奈子

近年、痛風の患者さんは増加傾向にあります。痛風といえば、以前は中高年の男性に多い病気でしたが、最近では若い年代での発症が増えてきています。

痛風とは、激しい痛みを伴う関節炎の発作（痛風発作）が起きる病気です。その背景には尿酸値が高い、高尿酸血症が存在します。また、高尿酸血症の状態が長く続くと、痛風発作を起こしやすいだけでなく、高血圧、脂質異常症、動脈硬化による心筋梗塞や脳血管障害など、さまざまな合併症を起こしやすくなります。

痛風や高尿酸血症の予防または治療の一つは生活習慣の改善です。まずは、食生活を見直してみよう。

① 肥満があれば、解消する

肥満があると、尿酸を排泄する作用が低下し、尿酸値が上がりやすく、合併症も起こしやすくなります。毎日の食事の量を見直し、腹八分目を心掛けましょう。

② プリン体を多く含む食品に注意する (図1)

尿酸はプリン体が分解してできる老廃物です。プリン体の約8割は体の中で作られます。プリン体を多く含む食品を大量または頻繁に食べるとプリン体のとり過ぎになります。尿酸値が高い場合は食事からとるプリン体の総量が1日400mgを越えないようにすることが勧められます。

③ 水分を多めにとる

尿量が増えると、腎臓から尿酸が尿とともに排泄されやすくなります。糖分などエネルギーを含む飲み物は肥満につながるため、水やお茶を多めにとりましょう。

④ お酒は控える (図2)

ビールにはプリン体が多いことが知られていますが、ビール以外のアルコール飲料なら問題ないという誤解も多いようです。どんなアルコールにも尿酸値を上げる作用があります。適量を守りましょう。

⑤ 尿をアルカリ化する食品をとる

野菜類や海藻類、きのこ類、芋類を適量にとると尿がアルカリ性になり、尿中の尿酸が溶けやすくなって尿路結石の形成を防ぎます。毎食100g以上食べるよう心掛けましょう。

プリン体含有量 (食品100g当たり)	食品
極めて多い (300mg以上含む)	とりレバー、真いわし干物、いさぎ白子、あんこう肝酒蒸し など
多い (200~300mg含む)	豚レバー、牛レバー、かつお、真いわし、大正えび、さんま干物、真あじ干物 など

図2



雑記帳



土用の丑の日とは季節の変化の目安とされている特定の日の事だ。1年に4度もあり、夏の土用は立秋前の18日間とされる。いつの頃からか、その期間の丑の日に夏バテせぬよう精のつく物を食べるのが習慣化され、江戸時代中頃から鰻がその仲間入りを果たしたそうだ。

先般、国際自然保護連合は、その二ホンウナギを絶滅危惧種に指定した。和食のすばらしさを称え世界遺産への登録を認める人もいる一方、日本の食文化の豊かさを妬む輩もたくさんいるということだろう。

捕鯨を禁じイルカ漁を批判し、ここにきて鰻にまで及んだわけだ。次なる標的は何なのか、先手を打ってこの流れを阻止してもらわなければ、食べられないものがだんだんと増えてしまうことになる。それぞれの国には固有の食文化があり、遠慮なく口を挟むのはどうなのかと強く主張してもらいたい。

いずれにしても、鰻好きの私としては誠に口惜しい限りだ。ちなみに、今年の土用の日は7月29日だ。さて、何を食べて精をつけようか。(独り言)