

〈2月は 尿酸値を抑える食事・食材〉

お正月も過ぎているのに同じような生活をしていませんか？その中には、尿酸値を上げる食材が多くあります。そこで、今回は、尿酸値を抑える食事についての お話しです。

〈プリン体、尿酸について〉

プリン体は、体内においてエネルギー伝達物質として機能しています。そこから出た老廃物（ゴミみたいなもの）が尿酸となります。そして、尿酸の値が7.0mg以上になると痛風の可能性が、1.5mg以下になると尿路結石になる可能性があります。

〈食事・食材について〉

★尿酸値を上げる食材

- 魚貝類**：エビやカニ等の甲殻類、イカ、タコ、青魚、魚卵 など
- 肉類**：腸詰、牛・豚・鳥の内臓 など
- その他**：ビール、ワイン、清涼飲料水、お菓子（甘いもの） など

★尿酸値を下げる食材

- 野菜類**：野菜全般、豆類（食べ過ぎに注意）
- 魚類**：まぐろ、サケ、かつお、海藻類 など
- 果物類**：バナナ、メロン、かんきつ類、ブドウ など
- その他**：お酢、コーヒー、お茶 など

★プリン体が多い食材

- 肉類**：鶏肉・豚肉・牛肉のレバー など
- 魚介類**：いわし、アジなど魚の干物、スルメ、白子、アンコウの肝、煮干し・かつお節、真いわし、カツオ、車えび、サンマ、マグロ など

★プリン体が少ない食材

- 穀類**：米、うどん、そば、パン など
- 野菜類・果物類全般**
- 海藻類**：昆布、ひじき、ワカメ など
- 加工食品**：豆腐・プロセスチーズ・焼きかまぼこ・ソーセージ など

〈レシピ〉 菜の花と焼き海苔の酢の物（2人分）

材料 菜の花：1/2束 焼きのり：1/2枚 カニカマ：1本
お酢：30cc 砂糖：大1/2 カツオだし（顆粒）：小1
わさび：小1

作り方 ①菜の花は、長さ2cmに切り、くきの部分から茹でて、やわらかくなったら菜の部分をゆでる。ゆで上がったら水にさらし水気をしぼる。

②お酢、砂糖、カツオだし、わさびをまぜ、①と合わせる。

③ ②の中に割いたカニカマと焼きのりを入れ混ぜたら完成。

（お好みでかつお節をかけてもよい）

