

高尿酸血症の食事

1. 適正なエネルギー摂取 ・ 肥満の解消を

あなたの標準体重は_____k g

必要エネルギーは_____kcal です



2. プリン体が多い食品の摂りすぎに注意

プリン体摂取は1日 400mg までに抑えましょう。

3. 果物・ジュースの摂りすぎに注意

果糖や砂糖は、体内で分解されるときに尿酸が酸性されてしまいます。

清涼飲料水には特に注意しましょう。



4. 野菜・海藻を積極的に摂りましょう

アルカリ性食品を摂ることで

尿酸の結晶化を防ぎ、排泄しやすくなります。

積極的にとりたいアルカリ性食品



5. 十分な水分摂取を



1日2リットル以上を目標に、尿量を増やして尿酸の排泄を促進しましょう。(ジュースではなく、お茶や水にしましょう)

6. アルコールは控えましょう



アルコール自体が尿酸値を上昇させます！尿酸値に影響が出ない範囲に抑えましょう。

食品中のプリン体含量

食品名	1回使用量	プリン体含量 (mg)	食品名	1回使用量
鶏レバー	80g	150	大正エビ	4尾
豚レバー	80g	110		
牛レバー	80g			
		80	アジ干物	1枚
			イカ	1/2尾
			マイワシ	2尾
			サンマ干物	1枚
		70	かつお	1人前
			イワシ干物	中2本
			カキ	5個
		60	タコ	100g
			ニジマス	1尾
			にしん	中1尾
			まぐろ	1人前
		50	ゆで大豆	大さじ3杯
			サンマ	1尾
			サワラ	1切
			サバ	1/4切
鶏もも	80g		ブリ	1切
鶏ささ身	2本		生鮭	1切
豚ヒレ	80g	40	ウナギ	1串
牛もも	80g		たらこ	1腹
牛ヒレ	80g		カリフラワー	100g
牛ロース	80g	30	ほうれん草	1/3束
			納豆	1/2包
豚バラ	80g		豆腐	1/3丁
		20	ごはん	1杯(160g)
ボンレスハム	2枚		プロセスチーズ	20g
ウィンナーセージ	2本		卵	1個

... ひかえる ... 食べ過ぎないようにする

