



問屋町 第35号

すこ 健やかLetter



発行日：2019年5月29日 発行元：協同組合青森総合卸センター

いつも家族のために頑張っているお父さん達に朗報です。ウニや白子を食べるたびに頭をよぎる「痛風」の恐怖。毎日の生活でちょっとしたことを心がけるだけで、その恐怖を退けることができます！

高尿酸が1週間で正常に!?

尿酸値を下げる秘策!



足などに激痛が走る痛風は、高尿酸が原因とされ、予備軍が日本に1千万人以上いると言われています。また、高尿酸が続くと、痛風以外にも、慢性腎臓病により人工透析になるリスクが5.7倍、心臓病での死亡リスクが1.8倍に高まります。

尿酸値を下げるには、尿酸の素「プリン体」を多く含む食品を控えれば良いと思われがちですが、実は口から入るより、体内でできるプリン体のほうがはるかに多いのです。

尿酸値を下げる2つの秘策

- ① 毎日コップ1杯の牛乳を飲み続けるだけで、尿酸を体外へ排泄する力がアップします。料理に使っても、ヨーグルトとして食べてもOK。
- ② 毎日の生活で、「甘いものをとり過ぎない」「アルコールは控える」「こまめに水分補給」「野菜や海藻などをたっぷり取る」ことを心がけましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

プリン体の約8割は体内でできる

プリン体の約8割は、細胞が新陳代謝する時やエネルギー代謝の際に体内で作られます。プリン体は細胞内にあり、新陳代謝で古い細胞が壊れたり、筋トレなど激しい運動で細胞が壊れたりすると放出され、肝臓で尿酸に作り変えられます。

作り変えられても、通常は腎臓を経て、尿と一緒に体外へ排泄されますが、高尿酸の人の9割は、尿酸の排泄能力が低めです。これには、「肥満」と「体質」が深く関わっています。肥満になると体内で血糖を処理する「インスリン」が過剰になり、尿酸の排泄を妨げます。肥満はやせることで改善できますが、体質は変えることは難しいので、これから紹介するワザを実践してみましょう。

プリン体を多く含む食べ物

あん肝、白子、レバー
カキ、鰯、イカ
海老、ウニ、カツオ

細胞の新陳代謝

エネルギー代謝



尿酸値を下げる基本ワザ

毎日コップ1杯の牛乳を飲む

牛乳に含まれる成分「カゼイン」が、腎臓からの尿酸の排泄を促します。毎日牛乳を飲み続けたところ、痛風発症率が43%もダウンしたという研究もあります。



牛乳の
とり方

- 温めて飲んでも、料理に使ってもOK
- 低脂肪タイプやヨーグルトでもOK
- 豆乳はカゼインが含まれていないので、効果は期待できない。



甘いもののとり過ぎに注意

ジュースや菓子などに多く含まれる果糖は、体内で分解されるとプリン体が作られ、尿酸が増えてしまいます。



アルコールは控えめに

「プリン体はビールに多い」と思われがちですが、アルコール全般が、尿酸が作られるのを促進したり、腎臓からの排泄を妨げたりします。



こまめに水分補給

体内の水分量が不足すると、尿の量が減り、尿酸の排泄量が減少します。とくに、夏は脱水しやすいので要注意。高尿酸の人は、1日2ℓ以上の水分をこまめに補給しましょう。



野菜や海藻などをたっぷり取る

尿酸はアルカリ性のもとでは溶けやすいので、尿をアルカリ化する食品(野菜、海藻類、干しシイタケ、いも類、大豆など)を意識してとりましょう。

