

◆ 尿酸が高いと言われたら ◆

高尿酸血症（血清尿酸値：7 mg/dl以上）を放置していると、痛風を引き起こす恐れがあるので注意が必要です。

肥満気味の方は、まず減量

あなたの・・・

◎ **標準体重**：身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI)

= () × () × 22

=

◎ **適正エネルギー量**

= 標準体重 (kg) × 25~30 kcal/kg

=

- ・夕食の食べ過ぎや間食は控えましょう
- ・目標体重を決め、月に1~2kgのペースで減量を

目標体重 kg

水分を十分に摂る (1日2Lを目安に)

- ・水分を十分に摂ることで尿酸の排泄を促します。

* ビールやジュースは×
水かお茶で水分補給をしましょう



アルコールを控える

・どんな種類のお酒でも、アルコール自体が尿酸値を上げる原因となります。

・おつまみとして食べるものにも、尿酸値を上げるプリン体の多いものがたくさんあります（裏面参照）。



野菜を積極的に摂取し、 バランスのとれた食事を

主菜

副菜



主食

適度な運動を習慣に

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・体に負担をかけないウォーキング、水泳などを1日30分、週3回程度続けてみましょう。



プリン体の多い食品を 多量に食べない

・裏面を参照してください。

⇒ 裏面へ

◆ プリン体の多い食品・少ない食品 ◆

1日400 mg未満を目標にしましょう！

極めて多い (300 mg以上)

食品名	1食当たりの量	→ プリン体の量 (mg)
鶏レバー	串2本分 (100 g)	312
あんきも	100 g	400
白子	100 g	304
クロレラ	10 粒 (40 g)	318

多い (100~300 mg)

食品名	1食当たりの量	→ プリン体の量 (mg)
いわし	2尾 (100 g)	210
大正えび	5尾 (80 g)	218
豚レバー	串2本分 (100 g)	284
うなぎ	1 尾 (120 g)	111
さんま	1 尾 (100 g)	155
かつお	刺身5切 (70 g)	148
マグロ	刺身5切	110
鶏もも肉	1/2 枚 (80 g)	123

やや多い (50~100 mg)

食品名	1食当たりの量	→ プリン体の量 (mg)
鮭	1切れ (80 g)	95
ワカサギ	100 g	95
イカ	1/2 杯 (50 g)	93
しらす	大きさ1程度 (25 g)	53
わかめ	20 g	53
豚ロース	100 g	91
牛肩ロース	100 g	90
砂肝	串2本分 (60 g)	86

少ない (50 mg未満)

食品名	1食当たりの量	→ プリン体の量 (mg)
納豆	1パック (40 g)	46
豆腐	1/3 丁 (100 g)	31
卵	1個 (50 g)	0
牛乳	200 ml	0
おくら	10 本 (100 g)	40
長ネギ	1 本 (100 g)	41
干しシイタケ	2 枚 (3.5 g)	13
タラコ	1/4 腹 (15 g)	18
鰹節	ひとつまみ (2 g)	10
ウインナー	2 本 (30 g)	14