

通風予防の食習慣

🍀 通風予防の7ポイント

通風は生活習慣に大きく関わる疾患です。尿酸値が高い時は生活習慣を見直し、改善しましょう。

- 1) 肥満を解消しましょう。
- 2) 尿酸を作るプリン体を摂り過ぎないようにしましょう。
- 3) 野菜を積極的に摂りましょう。
- 4) アルコール飲料を控えるましょう。
- 5) 積極的に水分を摂取すること。
- 6) 軽い運動を行うこと。
- 7) 精神的ストレスをうまく緩和すること。



1. 痛風とは

突然、足の親ゆびの付け根などの関節が赤く腫れて痛みだします。一般に、痛風発作が起こった場合、その数年前(5~10年前)から、既に高尿酸血症があったと思われる。

2. 原因

痛風発作の原因は尿酸という物質です。尿酸は、血液等に溶けていて、何らかの原因で血液中の濃度が上昇すると体内に蓄積します。尿酸の濃度が高い状態が続くと、関節の内面に沈着していき通風発作を引き起こします。

3. 尿酸の異常値

血清尿酸値 男女共に **7.0mg/dL以上** で高尿酸血症となります。



🍀 プリン体が多い食品 (100g中) ※尿酸値が高い時は、1日のプリン体摂取量400mg未満を目安に!

きわめて多い
(300mg以上)

まいわし干物



鶏レバー



にぼし



など

多い (200mg
~300mg)

大正えび



まいわし



かつお



など

少ない (~50mg)

魚肉ソーセージ



豆腐



たまご



など

食歳時記

除夜

十二月三十一日は大晦日です。その夜を
除夜といひ、一家団欒で過ごして年越しそ
ばを食べ、寝ないで年を明かす習慣があり
ますが、昔は「除夜に早く寝ると白髪にな
る」「長く起きていると長生きできる」と
言って子供たちを起こして長生きたそうです。
除夜の鐘は百八つ打つしきたりです。百
八つの音が人が持つ、食欲、性欲、嫉妬、
財産欲など百八つの煩
悩を取り除くとされま
す。焚き火は上の方に
二十五個、下の方に
二つずつ、四つ、八
つ、百八つ、合計
百八つのぼが必ず
を表現しています。



栄養素
のお話

Mineral マグネシウム

体内の様々な代謝をサポートするミネラルがマグネシウムです。また、その約6割は骨に存在し、骨を作る重要な成分となっています。慢性的なマグネシウム不足は虚血性心疾患のリスクが高まり、過剰摂取では軟便や下痢になることがあります。1日の摂取基準は成人男性340~370mg、女性270~290mgです。

マグネシウムを多く含む食材は?

アーモンド (30g)	: 93mg
カシューナッツ (30g)	: 72mg
大豆 (30g)	: 66mg
ひじき (乾燥10g)	: 62mg
わかめ (乾燥10g)	: 55mg

