

尿酸値が高い方の食生活のポイント

毎日の食事に注意しましょう

1 適正なエネルギー摂取を心がけましょう

肥満の人は尿酸値が上昇しやすくなります。食事はいろいろな食材をバランスよく少しずつとり、全体のエネルギーを抑えるように心がけるとともに、肥満を解消しましょう。

1日にとる適正なエネルギーの目安：
標準体重※×25～30kcal

※標準体重：身長(m)²×22

2 「プリン体」をとり過ぎないようにしましょう

プリン体は動物の内臓、肉や魚などに多く含まれています。プリン体の多い食事を続けると、尿酸値が上がり、痛風発作が起こりやすくなるので、とり過ぎに注意しましょう。

※裏面「主な食品のプリン体含有量」をご参照ください

3 尿を中性に近づける食品をとりましょう

尿が酸性になると尿路結石ができやすくなります。野菜・海藻・果物などは、尿を中性に近づけて、尿酸が尿に溶けやすくなるので積極的にとりましょう。

尿を中性に近づける食品

- ひじき ●わかめ
- こんぶ ●大豆
- ほうれんそう

など



積極的にとりましょう

尿を酸性化する食品

- 卵 ●豚肉 ●サバ
- 牛肉 ●アオヤギ
- カツオ ●ホタテ

など



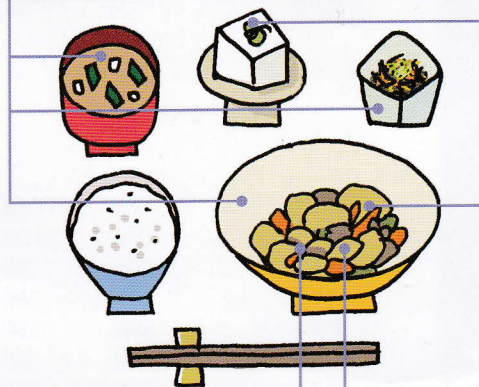
とり過ぎに気をつけましょう

食事はバランスよく -工夫のポイント-

- ✓ プリン体の摂取量は1日400mgを超えないようにする
- ✓ 1日30品目を目指す
- ✓ 腹八分目を心がける

野菜・海藻を多めに

肉や魚の量を減らし、プリン体が少なく良質なタンパク質である「豆腐」で補うとよい



主菜は1日おきに
魚→肉→魚→肉にするとよい

肉・野菜は「煮る」「ゆでる」で
プリン体量が約2/3に減る

十分に水分をとりましょう

尿中に溶ける尿酸の量を増やすためには十分な水分をとる必要があります。1日に2L以上の尿が出るように、お水やお茶でしっかり水分をとりましょう。



果糖や砂糖の多いソフトドリンクは尿酸値を上げ、痛風や尿路結石の危険性を高めます。肥満にもつながりやすいので、飲みすぎないようにしましょう。

お酒の飲み過ぎに注意しましょう

アルコールは尿酸値を上昇させます。飲酒量に比例して尿酸値は高くなり痛風の頻度も増えるので、お酒の種類を問わず、飲み過ぎないようにしましょう。

尿酸に影響を与えないアルコール量の目安

ビール 500mL	焼酎25度 90mL
日本酒 180mL	ウイスキーまたは ブランデー40度 60mL
ワイン 180mL	



特にビールはプリン体が多い上に、高カロリーにより肥満も加速させるので、飲み過ぎには注意が必要です。