



# 栄養課だより

2023.10  
Vol.28

## 10月の行事食紹介

10月の行事食では、ハロウィンをテーマに

手作りデミグラスハンバーグ・コールスローサラダ

パンプキンスープ・キャラメルプリンをお届けしました！

厨房スタッフ手作りのハンバーグは、ふっくらとジューシーで

絶品!!パンプキンスープも患者様方に大好評でした♪



## 高尿酸血症(痛風)について

尿酸は通常、血液中に溶け込んでいますが、量が増えすぎると溶けきれない過剰な尿酸が結晶化して関節に溜まります。7.0ml/dlを超えた「高尿酸血症」が続くと、やがて痛風発作を引き起こしたり腎臓障害や尿路結石などの合併リスクが高まります。



### 生活習慣のポイント

日頃から生活習慣を見直し、高尿酸血症をきたしにくい食事療法を心がけて痛風や合併症を予防しましょう！

#### ①標準体重を維持する

肥満の人ほど尿酸値が高く、減量により尿酸値も下がることが知られています。過食を抑え、標準体重を維持するよう心がけましょう。

#### ④有酸素運動を心がける

肥満を抑えるためにも、毎日30分以上の有酸素運動(ウォーキング、ジョギングなど)を心がけましょう。

#### ②アルコールの飲み過ぎに注意

アルコールには尿酸の生成を促進する作用、また尿酸の排出を妨げる作用があります。

#### ⑤プリン体の多い食品を控える

プリン体が多い食品

※プリン体=尿酸を作る原料

#### 1日の目安は・・・

週2日以上

休肝日

を設けよう



ビール  
500ml以下



日本酒  
1合



レバー



白子



魚の干物



イワシ  
カツオ

#### ③水分を十分に摂る

お茶や水など、糖分を含まない飲み物で十分に水分を摂り、尿酸を尿中に排出しましょう。特に激しい運動で汗を大量に時はしっかりと補給しましょう。



#### ⑥アルカリ性食品を摂る

アルカリ性食品である海藻類や野菜類は尿酸の排出に有効であるとされています。

