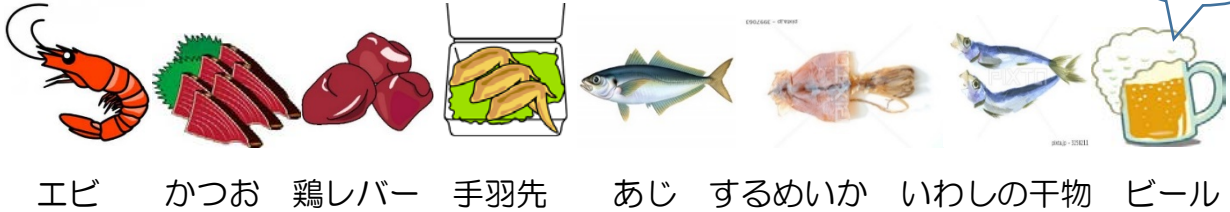


# プリン体と尿酸

プリン体は、食べ物に含まれるうま味成分のことで、食事だけでなく、もともと体内にも存在しています。

<プリン体を多く含む食品> 主菜に多く含んでいます。



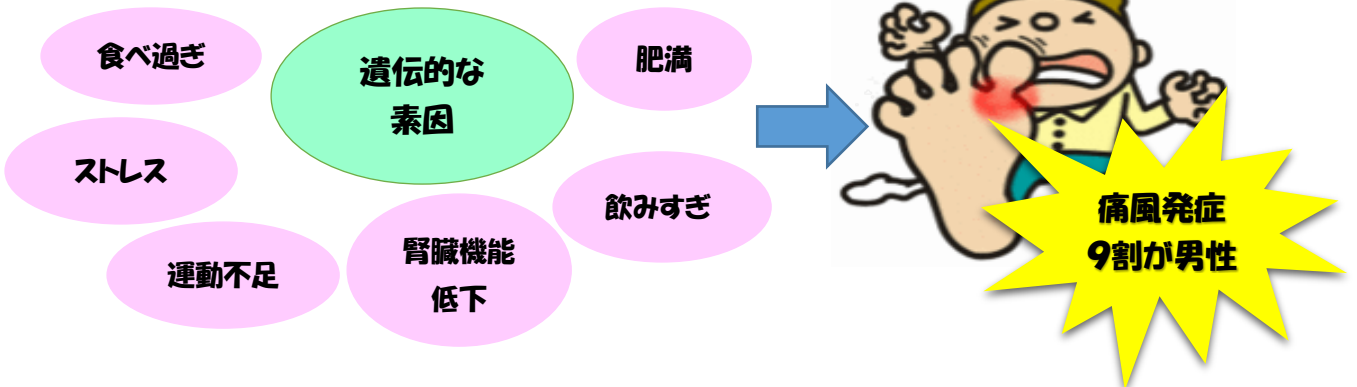
プリンとは全く別物です！😊

麦芽由来のプリン体

尿酸は、プリン体が肝臓で分解されてきたものです。

尿酸が血液中で増えすぎたり、腎臓からの尿酸の排泄がうまくいかなかったりすると関節などが炎症し痛風発作を引き起こします。

## 尿酸の産生と排泄のバランスがくずれの原因



肥満の人ほど尿酸値が高くなりやすくなります。主菜は食べ過ぎないようにして、副菜の野菜や海藻類など様々な食品を食べるように心がけましょう。ビールは他のアルコール飲料よりもプリン体を多く含みますが、ビールを控えていても、アルコール自体に尿酸値を上げる働きがありますので休肝日を設けるなどして飲みすぎに注意しましょう。

5月行事食



## 7月8月の旬の食材

オクラ、とうもろこし、冬瓜  
トマト、きゅうり、なす、  
すいか、ぶどう、うなぎ、  
アナゴ、あじ、かます



グリーンビュー希望ヶ丘 栄養科

平成27年 第4号