



## 痛 風

### 痛風はぜいたく病?

#### ★ 内臓脂肪蓄積と深い関係

今年4月から始めました、メタボ健診（特定健診、保健指導）では、高血圧、脂質異常症、糖尿病についての話題が多く見られますが「痛風と高尿酸血症」も実は、内臓脂肪蓄積に関係が深いのです。

昔はぜいたく病と言われていた痛風や高尿酸血症も今では、高尿酸血症 500 万人、痛風 50 万人といわれ増加傾向にあります。痛風と高尿酸血症は生活習慣病ととらえられており、遺伝的要素に加えて高エネルギー、過食、肥満、アルコールの過剰摂取、運動不足などが痛風と高尿酸血症の発症に深く関わっています。

#### ★ 風が吹いても痛い！痛風と高尿酸血症？

体が新陳代謝を繰り返す際にできる物質がプリン体といい「尿酸」のもとになります。食事などの外的な要因で影響を受けたり、体内で過剰に作られたり、排泄が低下することによって溜まり、体内量が過剰になると高尿酸血症を起こします。また、尿酸は水に溶けにくく、体内に多く存在すると関節、腎臓などに沈着すると痛風関節炎を起こします。痛風の痛みは患部に「風」が当たるだけでも強い痛みを伴うことから命名されたほど。つらい痛みを伴う前に対策が必要です。

#### ★ 食事のポイント

##### ① エネルギーを適正に

体重が標準を上回っているようなら、適正体重を目指しましょう。減量によって尿酸値が改善されます。脂肪の取り過ぎにもご注意ください。

##### ② プリン体を多く含む食品は控えよう

プリン体とは、尿酸をつくるもとです。動物性の食品に比較的多く含まれています。

##### ◆ 多く含まれる食品

レバー、魚の干物、干しいたけ、魚の白子、大正エビなど

##### ◆ プリン体の特徴

水溶性、つまり水に溶けやすい特徴があり、調理方法によって変化します。いったん「煮こぼす」ことでプリン体は減少しますが、揚げ物では減少しないので調理の工夫が必要です。

#### ★ アルコールは全部ダメなのか

##### ③ アルコールを控えよう

飲酒後に、痛みの発作が起きるケースも多く、飲みすぎには注意が必要です。ビールは、酵母を加えて麦芽などを含む量も多いことから製造過程でプリン体が生じやすくなってしまいます。特に激しい痛みを伴う危険性があるときを除いて体調に合わせて飲まれるのは構わないでしょう。1日に日本酒 1合、ビール 500ml、ウイスキー 60ml を目安としています。ただ、自己管理はお忘れなく。

プリン体がカットされているからと飲みすぎるのは好ましくありません。液体であるゆえプリン体の吸収もよく、尿酸値への影響も出やすくなります。

##### ④ 水分をしっかりとうろ

水分が少ないと循環血漿量の調整が懸念されます。1日2ℓを目安に水分を補給しましょう。

##### ⑤ 食事はバランスよく

主食、おかず、たっぷりの野菜を組み合わせることが大切です。

日ごろから体をこまめに動かして体重をコントロールし、体調を整えましょう!

## アジのカレー風味ムニエル

### ～たっぷりグリーン野菜添え～

青魚に含まれる脂肪酸「EPA(エイコサペンタ塩酸)」は、痛風や高尿酸血症の方の尿が酸性になったとき、できやすい結石を防ぐ働きをします。たっぷりの野菜を添えて尿をアルカリ化することで防ぐことができます。(EPA含有量 345 mg)



### 材 料 2人分

アジ (小～中).....	6尾	レタス.....	2枚
塩.....	少々	貝われ大根.....	1/2 パック
こしょう.....	少々	玉ねぎ.....	中 1/4 個
小麦粉.....	大さじ2	ミディトマト.....	2個
カレー粉.....	大さじ1		
油.....	大さじ1		

### 作り方

- ① アジは、まず全体的にウロコを取り、尾の部分から硬く伸びている「ゼイゴ」というウロコの変化したものをそぐように取り除く。次に頭は斜めに包丁を入れて落とし、お腹を開き、内臓を取り出してよく水洗いする。  
アジの中骨を取り除き、残った小骨は魚用の骨抜きで取り除く。
- ② ①のさばいたアジは、水気を取り軽く塩こしょうし、小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせた粉にまぶす。
- ③ ②のアジを熱したフライパンに油をひいて、皮のほうから両面焼く。
- ④ 野菜はそれぞれ洗い、貝われ大根は根を取り、玉ねぎはスライスに、レタスは適当な大きさに切って混ぜ合わせ器に盛り付け、焼きあがったアジとトマトを添える。