

# 栄養だより

## vol.17



### 8月号

\*\*\*\*\*

### 尿酸値が高いと言われたら...

尿酸は体の中の老廃物（7～8割）と食物に含まれるプリン体（2～3割）から作られ、それらは尿、汗、便から排泄されます。この産生と排泄は通常バランスが保たれていますが、何らかの理由でそのバランスが崩れ血中尿酸値が上がると、痛風や腎障害、その他生活習慣病の合併を引き起こす可能性が出て来ます。



肥満、アルコールの過剰摂取、食べ過ぎ、ストレスなどの要因は大いに関係します。特に肥満は、尿酸値のみならず糖尿病、高血圧などを合併しやすくします。またアルコールはプリン体の含有量に関わらず尿酸値を上昇させます。プリン体ゼロのビールだから大丈夫と安心は出来ないので、いずれにしても1日の適量（ビールなら1本、日本酒なら1合）を目安に飲み過ぎを防ぐことが大切です。また、プリン体を多く含む食品（レバー、魚の干物など）を摂り過ぎないことは大切ですが、プリン体の数字だけを追いかけた食事は精神的にもストレスとなり、むしろ栄養バランスを悪くしかねません。プリン体はほとんどの食品に含まれていますので、気にし過ぎず色々な食品をバランスよく摂ることが大切です（特に尿をアルカリ化させる野菜、海藻類は積極的に！）。そして尿酸の排泄を促すために、1日最低2リットル以上の水分摂取も心がけましょう（ソフトドリンク、コーヒー、紅茶以外のもの）。

## 8月の食材 なす

なすの皮の紫色は「ナスニン」という色素成分です。このナスニンにはブルーベリーの色素と同じように抗酸化作用があり、活性酸素によるダメージから守ってくれるので、動脈硬化の予防や免疫力を向上させてくれるなどの効果が期待できます。なすは油との相性がいいですが、栄養面でも油で調理することでこの色素成分を閉じ込めることができ、効果的に摂取できるのでよい調理法といえます。

### \*なすカレー風味焼き\*

材料（2人分）

作り方

- |             |   |                                 |
|-------------|---|---------------------------------|
| なす.....3個   | 1 | なすは縦に3等分に切り、水にさらす。              |
| カレー粉...小さじ1 | 2 | ビニール袋にカレー粉、塩、こしょう、小麦粉を入れ合わせておく。 |
| 塩.....適量    | 3 | 2のビニール袋に水気をよく拭いたなすを入れ、          |
| こしょう...適量   |   | 口を閉めてふって、全体にまぶす。                |
| 小麦粉...大さじ2  | 4 | フライパンにオリーブ油をひいて                 |
| オリーブ油...適量  |   | 両面をこんがり焼き目がつくまで焼く。              |



★これを油で揚げても美味しい。カロリーの摂り過ぎが気になる場合はフライパンで焼くこのやり方がおすすめです。

食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

