

栄養だより No.16

今まで栄養素をとりあげてきましたが、今回はたんぱく質の代謝によってできるプリン体について考えてみましょう。

【プリン体ってなに？】

プリン体って聞いたことはありますか？

デザートプリンかしらネ～

いいえ違います。

プリン体とは、細胞中にある「核酸」を構成する成分の一つです。

核酸は遺伝に関わる物質であらゆる生物の細胞に含まれているので、人体はもちろん、ほとんど全ての食品に含まれています。

人間の体内には、食事によって摂り込んだプリン体と、自分自身の新陳代謝や、激しい運動などによって体内で作られたプリン体が存在します。プリン体は、肝臓で尿酸に分解され、その後、腎臓で尿となって排出されます。

【尿酸と痛風との関係】

尿酸は、通常は体内で一定量に保たれています。そのバランスが壊れて血液中の尿酸が過剰な状態になることを**高尿酸血症**といいます。

（原因）

高カロリー・高タンパク食の過剰摂取、肥満、ストレスなどからくる尿酸過剰産生型
腎臓機能低下により尿酸が排泄されず、体内に蓄積しておこる排泄低下型

尿酸値が高い状態が続くと、関節（特に足の親指）とその周囲の組織や腎臓などに（尿酸塩）が沈着し、炎症を起こしやすくなり、時に激痛を起こします。これを痛風発作といいます。

【食事の注意点】

プリン体を多く含む食品を控えましょう

・魚の内臓を除くだけでもプリン体は減少します。

・肉や魚のプリン体を減らす料理法



プリン体は、水溶性のため料理をするときには水中に溶け出します。肉や魚は茹で汁を捨てることにより、プリン体を減らせます。

・旨味のある汁に注意

だしを取るために使う、煮干、鰹節、干しいたけのだし汁には、プリン体が溶け出しています。だし汁を使った料理にも注意が必要です。調味料のだしにも旨味成分のイノシン酸が含まれるため使用量には注意しましょう。

豚骨、鶏ガラを使用したラーメンやスープなど、旨味のある汁の部分にはプリン体が多く含まれていますので控えましょう。

食品100gに含まれるプリン体量

極めて多い	300mg以上	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、アンコウ肝酒蒸し、かつお節、煮干し、干しマイタケ
多い	200～300mg	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物
少ない	50～100mg	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩バラ、牛タン、マトンボンレスハム、プレスハム、ベーコン、つみれ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない	50mg以下	コンビーフ、魚肉ソーセージ、ウインナーソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、かずのこ、豆腐、牛乳、チーズバター、鶏卵、トウモロコシ、じゃがいも、さつまいも、米飯、パン、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、ひじき、ワカメ、昆布

体内での尿酸の産生を抑え、排泄を良くしましょう

・アルコールを控えましょう

アルコールは肝臓での尿酸産生を増加させ、アルコールの分解産物アセトアルデヒドは腎臓からの尿酸排泄を阻害します。

アルコールの中でもビールにはプリン体が多いので飲む量には注意が必要です。
アルコールの飲みすぎはエネルギー過剰につながり肥満の原因になります。

1日の摂取目安量

ビール 小1本
日本酒 1合弱
ウイスキー シングル2杯
ワイン 200cc
の中いずれか一種に



アルコールに含まれるプリン体含有量

	目安量	含有量
ビール	大瓶1本633ml	32.4mg
日本酒	1合	2.2mg
ワイン	グラス1杯	1mg
ブランデー	40ml	0.2mg
ウイスキー	80ml	0.1mg
焼酎水割り	1杯	0.0mg

・果糖を控えましょう

果糖は尿酸産生を促進させるため摂取量には注意が必要です。(果物、砂糖の過剰摂取にはご注意)

・脂肪を控えましょう

脂肪は高エネルギーであり、尿酸排泄を低下させることから控えることが大切です。

水分を十分に摂りましょう

水分を多く摂り、尿量を多くすることで尿酸の排泄をよくします。飲水量は1日2Lを目安に摂りましょう。

水分といってもアルコール飲料、ジュース、缶コーヒー、清涼飲料水などは高エネルギーになるので控え、水、お茶を十分に摂りましょう。

野菜は十分に摂りましょう

・野菜はビタミン、ミネラルを多く含むアルカリ性食品です。

尿酸はアルカリ性、中性によく溶けます。尿酸の排泄を促進させるためにも、野菜、果物、いも類などのアルカリ食品を十分にとりましょう。腎結石の予防にもなります。

アルカリ度 (強)									アルカリ度 (弱)
・ひじき	・昆布	・ほうれん草	・ゴボウ	・人参	・バナナ	・キャベツ	・大根	・じゃが芋	
・わかめ	・干椎茸	・大豆	・さつま揚げ	・里芋	・メロン	・なす	・カブ	・グレープフルーツ	
酸性度 (弱)									酸性度 (強)
・大正エビ	・アナゴ	・イワシ	・アジ	・マグロ	・精白米	・カツオ	・牛肉	・卵	
	・芝エビ	・カレー	・カマス	・サンマ	・ブリ	・ホタテ	・アオヤギ	・豚肉	
								・サバ	

塩分は控えましょう

高尿酸血症は高血圧、高脂血症などを悪化させますので、塩分は控えめにしましょう。

バランスの良い食事にしきましょう

高尿酸血症の人は肉、魚に片寄った食事をしている人が多いので、芋類、野菜、海藻、キノコ類などを適度に取り入れたバランスの良い食事を心がけることが必要です。

バランスの良い食事は、合併症となる動脈硬化や腎臓病の予防のためにも必要です。

月に一度の割合いで栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見ご感想をお聞かせ下さい。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合
076-422-4893