

生活習慣病改善の 高尿酸血症編 ためのレシピ

具たくさん汁物で 高尿酸血症予防！

材料(6杯分)

玉ねぎ(くし切り) …… 小1個(150g)
人参(半月切り) …… 1/2本(100g)
大根(いちょう切り) …… 10cm(150g)
里芋(輪切り) …… 2~3個(100g)
しいたけ(6等分) …… 2枚(50g)
にんにく(チューブ) …… 2cm程度
生鮭(6等分) …… 1切れ(100g)
油 …… 小さじ1
だし汁 …… 500cc
酒粕 …… 100g
みそ …… 40g
みりん …… 大さじ2
牛乳 …… 200cc
塩・こしょう …… 少々

みるく粕汁



作り方

- ①鍋に油を熱し、材料とニンニクを炒めてだし汁を加え、煮立ったらアクを取り、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ②酒粕はちぎってボウルに入れ、そこに鍋から取り出した煮汁カップ1/2をかけてなめらかに練り、再び鍋に戻して5分程度煮る。
- ③みそ・みりん・牛乳を加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。

※調理時間の目安：約20分

一杯分の栄養価

エネルギー：	152kcal	たんぱく質：	9.4g
脂質：	3.6g	炭水化物：	18.0g
食塩相当量：	1.1g	カルシウム：	78mg

いつもの粕汁が牛乳でボリュームUP！
しかも減塩♪

痛風予防の鍵

高尿酸血症は、その影響として尿酸が関節内で結晶化して炎症を起こし激痛を伴う痛風が有名ですが、尿路結石や腎機能の低下、動脈硬化を促進する原因にもなります。高尿酸血症に対する生活習慣改善のポイントとして、尿酸の元になるプリン体を多く含む飲料・食品の制限(ビール、レバー、干物等)ですが、他にも知っていただきたい健康情報があります。それは、アルコールそのものに尿酸を合成する効果があること、肥満や甘い飲料・菓子類の多量摂取が尿酸の排泄を邪魔して尿酸値を上げること、逆に、乳製品や野菜の摂取が尿酸の排泄を促して尿酸値を下げる効果があることです。

そこで、痛風を予防するには、適正体重を心がけ、アルコールはビール以外でも適正飲酒に止めること、また、アルコールによる利尿作用に対抗するため普段より多めに水を飲むようにしましょう。なお、プリン体は、主菜である肉・魚やその煮汁、干物や白子・ウニ等に多く含まれていますので、尿酸をほとんど含まない野菜・海藻・芋類などの副菜をしっかり摂ることで、主菜からのプリン体と主食からの糖質の摂取過剰を防ぐことができます。特に、鍋や具たくさん汁物(食塩の摂りすぎには注意)は冬野菜がしっかり摂れる好ましいメニューです。温かい野菜料理で冬を元気に過ごしましょう。なお、低・中強度の有酸素運動も高尿酸血症の改善や予防には有効なので、留意してください。