

季節も秋から冬に移ったこの時期、こってりした料理が美味しいですね。今回は糖尿病と尿酸値の食事についてお話します。まずは糖尿病と尿酸値の関係についてですが、糖尿病は血糖が高いことで血管障害を起こしやすくなります（動脈硬化）。尿酸値が高い状態（高尿酸血症）が重なるとその進行が早まります。よって糖尿病の場合は尿酸値を正常に保つことが重要です。

【尿酸値を上げない食事について】

■ バランスの良い食事にする。

和食をイメージしたバランスの良い食事にしましょう。丼ぶり物や麺類などの単品料理は、炭水化物や脂質が多く、野菜などが少ない傾向にあります。単品料理にはサラダや果物など不足している料理を付け足すとバランスも良くなります。



■ プリン体を摂りすぎない。

プリン体は尿酸の材料をなるため、摂りすぎには注意が必要です。一定量は体で作られてしましますが、摂りすぎは尿酸値を上げてしまいます。

分類	食品名と1人前の分量	その分量に含まれるプリン体の量 (mg)
たまにしか食べないがプリン体が極端に多い食品	あん肝（酒蒸し）50g	199.6
	イサキの白子50g	152.8
	牛焼肉レバー120g	122.2
プリン体の多い食品	牛肉ヒレステーキ200g	84.6
	豚ロースステーキ200g	79.8
	カツオ切身80g	72.2
	クルマエビ80g	68.6
	アジの干物60g	65.3
	サンマ切身一切れ80g	54.4
	マグロ切身一切れ80g	53.8
	タラバガニ100g	47.4
	ヒラメ切身一切れ80g	46.0
	マダコ80g	45.8

出典：糖尿病ネットワーク

■ アルコールを控える。

ビールはプリン体が多いため控えているから大丈夫ですと言われる方がいますが、アルコール自体が尿酸の排泄を悪くします。ビール以外にも気を付けましょう。

■ 水分補給を心がける。

水分を多く摂ると尿とともに尿酸が排泄されやすくなります。腎臓低下や心臓病など合併をしていない場合は、脱水しないようこまめに水分補給をしましょう。

新渡戸記念中野総合病院 糖尿病療養支援チーム