

食楽健康堂



尿酸値上昇の引き金になるプリン体って何だ!?

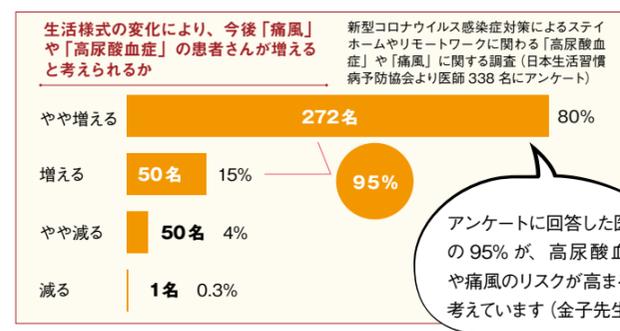
テレワークや宅飲み、外出自粛が日常風景となった新生活様式。しかし、日本生活習慣病予防協会が医師338名に聞いたところ、約3分の1の医師がコロナ前後を比べて高尿酸血症や痛風の新規患者が増えたと答えた。その理由はなぜか、帝京大学薬学部教授の金子希代子先生に伺ってみました。「コロナ禍での、ストレス等による

テレワークや宅飲みで痛風の危険が増大!?

“尿酸値”コントロール計画

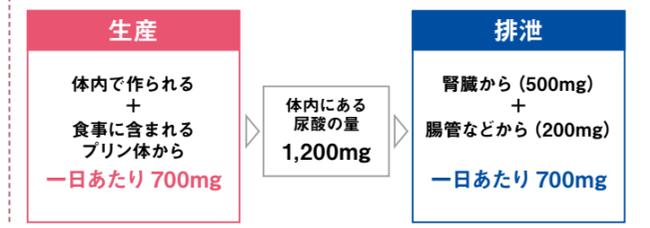
新生活様式のいま 気を付けたい

風が吹いただけでも激痛が走り、大人でも痛みに耐えられない、「痛風」と「高尿酸血症」が増加傾向だという。理由はなんと新生活様式。「プリン体」と「尿酸値」を知ってケアしよう!



飲酒量や食事量の増加、食生活の乱れ、運動不足は尿酸値を上昇させます。また「プリン体」を摂り過ぎると尿酸値が上昇し、痛風等の疾患に繋がります(金子先生)。「プリン体」とは何だろうか? 「エネルギーの素になる物質で、生命維持に必要不可欠です。プリン体は肝臓で、老化やがんの原因となる活性酸素を分解してくれる「尿酸」に代謝されます。しかし、血中の尿酸値が高まり、7.0mg/dlを超えると高尿酸血症と診断され、痛風をはじめとする様々な疾病リスクが高まります。」

体内の尿酸は生産(摂取)と排出のバランスで成り立っている。摂りすぎれば溜まっていく一方だ



プリン体過剰摂取が痛風に至るメカニズム

プリン体は体内で代謝され尿酸に変わる。血中の尿酸値が7.0mg/dlを超える状態が続くと、尿酸が結晶化し関節のスキ間に入り込む。この結晶を白血球が異物とみなし攻撃するため、関節が腫れ上がって激痛が走る。これが痛風だ。

監修 金子希代子先生

帝京大学薬学部教授。日本痛風・尿酸核医学会理事長。著書に「診断と治療のABC105」高尿酸血症・痛風」など。

美味しいものを食べると尿酸値が上昇する!?

痛風は贅沢病などと言われる。ならば庶民的な食生活を心がければ尿酸値上昇のリスクは減るのだろうか?



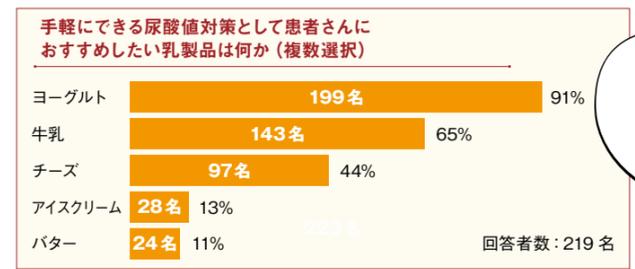
宅飲みや内食ではメニューが偏りがち、量が増えがち。体重と尿酸値の上昇に要注意

しまうため、多数の食材をバランス良く摂取すべきです。酒の中では、ビールにプリン体含有量が高い。しかし、旨い酒や肴、旨い食事を諦めて生きていくのは辛すぎる。何か効果的な対策はないものだろうか。

「日々の有酸素運動を心がけ、体重を適切にコントロールしましょう。肥満は最大のリスクです。もちろん食べ過ぎ飲み過ぎは禁物。プリン体が多い食材は少なめを心がけ、バランスのいい食事を摂りましょう。意識的に水分を多く摂取して尿量を増やし、尿酸の排出を促すのもいいでしょう」

宅飲みではついつい暴飲暴食に陥り、かつ好きな食材ばかりに偏りがちだ。つねに腹八分目を心がけ、酒はほろ酔いで抑えておく意識が尿酸値対策につながる。高尿酸血症は、尿路結石症、高血圧症、糖尿病、さらには心筋梗塞や脳卒中にもつながるといふから気を付けたい。

乳製品に含まれるカゼインに尿酸の排泄を促す働きがあるため、尿酸値を下げる働きがあります(金子先生)



尿酸の排出を促進する食材で尿酸値に立ち向かえ

「食材の中には、摂取することで尿酸値を下げるものとされるものもあります。毎食のメニュー選びの際、積極的に採り入れることをお勧めします」

尿酸値を下げる効果がある食材とは、ビタミンC、ポリフェノール、フラボノイドを豊富に含む食材。たとえば、旬の緑黄色野菜やきのこ類、海藻類をふんだんに使用したメニューなどは、美味しいうえに肉食に偏りがちな栄養バランスも改善できるし、尿をアルカリ性に傾けてくれるため尿酸が排出されやすくなる。また乳製品にも尿酸値を下げる効果があるそう。たとえば乳製品を日常的に摂取している人は、痛風発症リスクが大幅に低下するとの研究結果もある。朝食に牛乳、昼食にヨーグルト、酒の肴にチーズなどを一品加え

るだけで尿酸値対策につながるわけだ。

「乳製品に含まれる「カゼイン」には尿酸の排出を促す働きがあります。またヨーグルトに含まれる乳酸菌の中でも、「PA-3乳酸菌」は、腸管において食事由来のプリン体を取り込んで減らしたり、尿酸値を上げにくいプリン体に変換するなどの働きを持っていきます。そのぶん、腸管から吸収される食事由来のプリン体量が減るわけです」

私たちが摂取するプリン体の推奨量は、1日400mg以下が目安。とはいえ、食べたいものをガマンすることで摂取量を減らす方法だけでは長続きさせられないだろう。摂取することで積極的に尿酸値対策が目指せる食材を日々の食卓に取り入れ、新生活様式時代の到来で増加した自宅時間を、さらに充実させながら体をケアしていきたいものだ。

尿酸値が気になる人の頼もしい商品



明治プロバイオヨーグルト PA-3 ドリンクタイプ

食後の尿酸値の上昇を抑制することが報告されているPA-3乳酸菌*を使用した、気軽に飲めるドリンクタイプヨーグルト。機能性表示食品として受理されており、糖分やカロリーも一般的なタイプのヨーグルトに比べ抑えられている



サッポロ うまみ搾り

尿酸値が気になるビール好きに向けて開発されたノンアルコールビール。尿酸値低減効果のある「アンセリン」が入っているうえに、プリン体は安心のゼロ。大麦エキスをを使用したリッチで豊かな味わいとスッキリした飲み口が特徴



UHA 味覚糖 大人のコーラキャンディ

尿酸値高め尿酸値5.5~7.0mg/dL) 男性の尿酸値を下げる働きがあることが報告されている、菊の花エキス由来の成分「ルテオリン」を配合。スッキリした甘さとシトラスの香りの、爽やかな大人向けコーラの味わいに仕上げた

*新生活様式=新型コロナ対策として定着したステイホーム(自粛生活)やリモートワーク(在宅勤務)の普及