

知ってトクする栄養の話



第5回 うま味たっぷりのプリン体にご用心

管理栄養士 山下茂子 (水俣市在住)

あけましておめでとうございます。
2014年の新春、どのようにお過ごしでしょうか？

去年は、「和食」が無形文化遺産に登録されました。美しいおせち料理を前に家族がそろって、昔を懐かしみながら食べられたらなんと幸せなことでしょう。一方で、食材の虚偽表示などが問題視された年でもありました。



食品は体づくりに密接につながっていますので、今年は、自分や家族の健康のために少し考えてみませんか？

❁ 痛風ってどんな病気？

今回は、「教えて」コーナーにプリン体についての質問が寄せられていましたので、プリン体と関係の深い病気、痛風について考えてみましょう。

“風が吹いても痛い”痛風とはどんな病気でしょうか。私も現役時代、痛風の患者さんの病室に伺いドアを開けた瞬間、「開けるなー」と一喝されたことがあります。ドアを開けた風の勢いで痛みが走るとのこと、毛布を掛けることもできないでいました。そのとき、U字の足入れを作って風を防いだことを思い出します。その後、効き目の素晴らしい薬ができて、食事療法は徐々に薄れていきましたが、近年、痛風腎からの透析が注目されるようになりました。

痛風は、尿酸値が高くなって起きます。(※尿酸値は、痛風の診断にも用いられますが、腎臓の働きが低下(腎障害)しても上昇します。)標準値は男性3.6~7mg/dl、女性2.3~7mg/dlですが、8mg/dl以上になると症状が出るといわれています。足の親

指の付け根などに発赤ができ、耐えられないような痛みが生じます。その原因はプリン体。冬場にブリやサバの煮魚をして、翌朝起きると煮汁が煮こごりとなって固まっています。魚や肉の骨髓に含まれていて、煮出すと溶けてきます。潮汁や豚汁などは汁にうま味のエキスが出ていますが、あの汁にたっぷり。ですから、肉・魚の汁ものや魚のかぶと煮が好きの人、骨をしゃぶって食べる人、煮魚に煮汁をたっぷりかける人、トンコツやガラだしの効いたラーメンをよく食べる人などが痛風になりやすいのです。

❁ 予防のコツは「プリン体の溶けた汁を体に入れない」

痛風の予防のためには、プリン体を多く含む食品を調理するとき、煮汁を多くしてプリン体を汁中に出し、その汁を体に入れないようにしましょう。アルコール中にもプリン体があり、ビール大瓶1本(633ml)中の32.4mgが一番多く、日本酒1合に2.2mg、ワインはグラス1杯に1mgです。また、油脂は排出を阻害しますので、体に吸収されにくくするためには、マヨネーズなど油の取り過ぎに気をつけます。

プリン体の含有量が少ない食品は、ご飯や芋類、果実類、野菜類、海藻・きのこ類などです。みそ汁やすまし汁のだしに煮干しやかつお節の効いただしは控え、昆布だしや野菜スープを使うようにします。たんぱく質の多い食品の中でも、卵、豆腐類などの大豆製品、牛乳などの乳製品はプリン体含有量が少ないので、上手に取り入れましょう。



❁痛風の食事療法

では、もし痛風になってしまったら、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか。ここからは、痛風の食事療法のポイントについて述べます。

プリン体の摂取量は一日 150mg 以下とし、

- ①摂取エネルギーを制限する
- ②プリン体の多い食品を控える
- ③アルコールはプリン体の排泄を阻害するので制限する
- ④水分を十分に補給して、プリン体を尿中に排泄する
- ⑤たんぱく質は少なめにする
- ⑥脂肪を制限する
- ⑦腎臓に負担をかけないために、食塩を制限する

などがポイントになります。

○食品選びの目安

- ・肉、魚介類などは控えめにし、特に内臓類はプリン体が多いので禁止します。
- ・菓子類、炭酸飲料、砂糖などは、果糖を含むので控えめにします。
- ・糖尿病や脂質異常症を合併することが多いので、全体的に摂取エネルギーを制限し、動物性脂肪や砂糖の摂取量が多くならないように気をつけます。
- ・動脈硬化性疾患を合併することも多いので、高血圧症や腎臓病を予防・治療するために、塩分の多い漬け物は避け、塩、しょうゆ、みそなども控えめにします。

○食事療法の工夫

プリン体は体内に入っても 90%は体外に排出されますが、前にも書いたように油脂の多い食品は排出を阻害します。脂肪の過剰摂取は肥満を招くだけでなく、脂肪の燃えカスであるケトン体を産生し尿酸の排泄を抑制します。また、血中にケトン体が増えすぎると血液が酸性に傾き、尿酸が結晶化しやすくなります。油物や揚げ物は避け、サラダのドレッシングやマヨネーズはノンオイルタイプを使います。

プリン体は水分に溶け出すので、肉や魚のエキス、煮干しのみそ汁、かつお節のだし汁、ラーメンなどスープ中の麺や肉や魚

(具)は食べられますが、汁は飲まないようにしましょう。その他、豚汁やかしわ汁、煮しめなどにもプリン体が含まれるため避けます。

酒のさかなによく食べられる鶏の空揚げや刺身、オイルサーディン、オイルサーモンなどは、油やプリン体を多く含むので控えた方が賢明です。その際、摂取するエネルギーやたんぱく質・脂肪の分量には個人差がありますので、かかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。

お正月はプリン体の多い食品や料理がたくさん出ますし、新年会などでもふだんより多く摂取しがちになります。食品の選び方に十分注意して、どうぞ健康的な新年をお過ごしください。



(「教えて」コーナーを3頁に掲載しています。)

教えて!

Q.「健康にいい油」というとオリーブ油を思い浮かべるのですが、最近、オメガ3という物質も話題になっているようです。どんなものですか。

A. 何をもって体にいいというかは、そのときの状態によりますから一概にはいえません。

オメガ3というのはn-3系脂肪酸のことで、リノレン酸を多く含みます。リノレン酸(DHA、EPA)は体内で作ることのできない必須脂肪酸で、フラックス油(亜麻仁油)などに多く含まれます(下表参照)。血栓防止やアレルギー抑制に力を発揮しますが、加熱すると過酸化脂質ができるので、加熱しないで摂取するようにします。

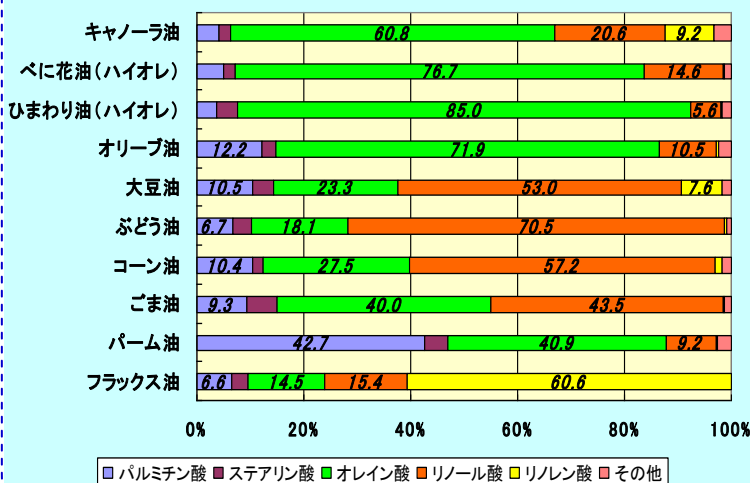
必須脂肪酸にはもう一つ、リノール酸があり、皮膚障害、免疫力低下、血液凝固、コレステロール低下などの作用があります。大豆油やぶどう油、コーン油などに多く含まれます。

また、キャノーラ油(なたね油)や質問にもあるオリーブ油はオレイン酸を多く含みます。オレイン酸は、血中コレステロールを上げず、悪玉コレステロールだけを下げるといわれています。

ただ、どんな油もこれらの脂肪酸を100%含むものではなく、表のようにいろいろな脂肪酸が混在しています。食品はそこがいいのです。



表: 主な食用油と脂肪酸含有量(割合)



このコーナーでは、栄養に関するいろいろな疑問にお答えします。「いつもこんな食べ方をしているけど、いいのかな?」「それぞれの栄養素はどんなタイミングで取るのがいいというのがありますか?」など、日ごろ疑問に思っていることをメールでお寄せください。(ただし、健診結果や病態に関することなど個人特性の強い内容についてはお答えいたしかねます。)

宛て先: 熊本県国民健康保険団体連合会
保健事業支援課事業振興係
「国保くまもと」教えて! コーナー
(shinkou@kumakoku.jp)