

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **26**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



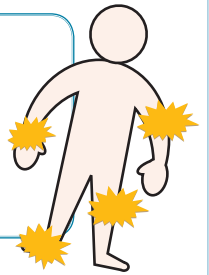
ビールがおいしい季節!
でも痛風が気になる!?

痛 風についてご存じですか。痛風とは、「尿酸」が全身のあらゆるところに溜まることで引き起こされる病気です。

血液中の尿酸値が、7mg/dl以上になると、尿酸が細かく割れたガラスのようになります。この結晶が、身体の中に溜まったところに炎症を起こします。

関節に尿酸の結晶がたまって起こるのが、痛風発作です。

肘や手首・指、膝、指の付け根などに、ある日突然我慢できない激痛、関節の腫れが…!



尿酸は、身体にとって不要となった老廃物です。尿や汗とともにせせせと排出しましょう。

尿酸値が高めの方は次のことに注意しましょう!

- ▼お酒類はアルコールそのものが尿酸を作ってしまいます。ビールに限らずアルコール類全般を控え、適量を守りましょう。
- ▼砂糖を多く使用したスイーツや甘い果物は、摂りすぎると尿酸を作ってしまうので、食べ過ぎには注意しましょう。
- ▼飲酒後や運動後、汗をかいた後は、お水を多めに飲みましょう。尿酸値の上昇や結石の予防につながります。
- ▼ウォーキングやサイクリングなど軽めの有酸素

運動を継続しましょう。無酸素運動と言われる筋力トレーニングを行うと逆に尿酸値に悪影響を与えるので、控えましょう。

- ▼緑黄色野菜や海草、キノコ類、こんにゃくなどの食物繊維には、尿酸を排出する効果があります。
- ▼牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を取りましょう。乳製品は、「プリン体」の含有量が少ないだけでなく、「尿酸値」を下げてくれることが分かっています。また、スキムミルクや低脂肪乳は痛風の発症リスクも下げられます。



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量 (18×14×3cmのバット1個分(約4人分))
黒砂糖	70g
水	300cc
粉寒天	4g
飾りの果物、牛乳、 練乳、豆乳など	お好みの分量
※エネルギー(約65kcal/人)(寒天のみ)	

常温で固まるので手軽に作れます! 「黒糖かんてん」



【Point】

トッピングとしてミントを飾ったり、フルーツの缶詰やアイスクリームと合わせてもおいしいです♪

【作り方】

- ①鍋に水と黒砂糖(塊は砕いておく)を加え、中火にかけて木べらで混ぜながら煮溶かす。
- ②黒砂糖が溶けたら粉寒天を加え溶かし、木べらで混ぜながら1～2分煮立たせてから火を止める。
- ③②をバットに流し入れる。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤1～2センチメートル幅に切って器に盛る。お好みの果物を添え、牛乳や練乳などを注いで出来上がり!