SENDAN MEAL NEWS

2025.09　第119号

メタボの方で尿酸値が高い方、食生活の改善を。

メタボと尿酸値の関係

尿酸値が高くなる理由

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積し、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態。なかでも、糖代謝では、インスリンがうまく働かなくなり、この状態が続くとインスリンがどんどん分泌されます。インスリンには、腎臓で尿酸を再吸収する働きがあるので、この作用が活発化して高尿酸血症となります。

メタボリックシンドロームにおける高尿酸血症の発症メカニズム

肥満

内臓脂肪蓄積

→ インスリン作用障害

↓

高インスリン血症

↓

インスリン作用過剰

→ 尿酸再吸収亢進 → 高尿酸血症

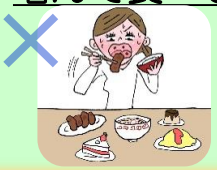
食生活改善のポイント

バランスのよい食事

揚げ物・炒め物に注意する

1g＝9kcal

ゆっくりよく噛んで食べる



野菜・海藻・きのこはたっぷりと

プリン体の多い食品に注意する

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

烏賊
（イカ）

縄文時代から食べられていたと考えられているイカ。世界の漁獲量の50%以上を、日本で消費されています。日本の他では、韓国、中国、タイ、ベトナム、スペイン、イタリアなどの国々で消費されています。

イカは、高たんぱく質で低カロリーな食品。普段の食事で不足しがちな亜鉛も補給できます。栄養ドリンクでもおなじみのタウリンが豊富に含まれている食品で、タウリンはコレステロール値を下げる働きと肝機能向上の働きが期待されます。イカもタコも墨を吐きますが、食べられているのはイカ墨。イカの方が、墨を蓄えている袋を取り出しやすいから、という理由のようです。

9月の旬：ﾏｻﾊﾞ、ﾒｶｼﾞｷ、ｷﾊﾀﾞﾏｸﾞﾛ、鰹、鮎、ｶﾝﾊﾟﾁ、秋刀魚、鰯、ｼﾛｻｹ、舌平目、ホッケ、イカ、ﾜﾀﾘｶﾞﾆ
しし唐、さやいんげん、冬瓜、なす、胡瓜、茗荷、ニラ、枝豆、さつま芋、里芋、じゃが芋、長芋、モロヘイヤ、南瓜、ピーマン
落花生、小豆、ごま、そば、菊、椎茸、松茸、生姜、、いちじく、文旦、梨、ブドウ、柿、キウイ、ｶﾘﾝ、あけび、かぼす、すだち

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室