

2018年6月 栄養教室試食会

2018年6月に岐阜ハートセンターで栄養教室が行われました。



栄養教室内容

本日のテーマは「痛風・尿酸血症の食事」についての講義が行われました。血液中の尿酸値が高いと、高尿酸血症と言われます。

高尿酸血症のうち症状はありませんが、その尿酸が結晶化すると尿酸塩となり、やがて関節に沈着して痛風発作を引き起こします。

身体の変化に気付きにくいので、普段の生活習慣に気を付けることが大切です。風が吹いただけでも痛いといわれるように、激痛が起こります。

結石や腎障害を起こすこともあります。

原因は遺伝（尿酸が作られやすかったり、排せつされにくかったりする体質）もありますが、ストレスや肥満、カロリーの摂りすぎ、アルコールの飲みすぎ、水分摂取不足、激しい運動、プリン体を多く含む食品の摂りすぎなど、生活習慣の乱れによっても尿酸値が高くなりやすいとされています。

自分の標準体重を知り、肥満のある方はまず、間食を控えたり、夕飯の量を減らすなどして減量を心がけましょう。

お酒を毎日飲まれる方は量に注意し、週2日は休肝日を設けるようにしましょう。

レバーやいわし類、干物などは特にプリン体を多く含みますので、控えましょう。ストレスも尿酸値が上がる大きな要因と言われています。疲れを感じたら休むようにして、自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスをため込まないようにしましょう。

■今月のレシピカード

- ・えごま油を使ったドレッシングレシピ1品
- ・低糖質レシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月のレシピカードを4種類ご提供しております。

レシピは弊社ホームページ内でも公開しております。

こちらをクリックしていただきますと一覧をご覧になれます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

ご来場いただきました皆様に感謝申し上げます。

今後も健康にお役立ち頂けるイベントを開催して参ります。

次回の栄養教室でも試食をご用意いたします。

お誘い合わせでご参加ください。

