

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「プリン体どっちが多い？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



だいが蒸し暑くなってきました。先月はジュースに含まれる砂糖の量を確認しましたが、ジュースだけでなく暑くなると飲む量が増えるビール。カロリーだけでなくプリン体も多過ぎてご存知ですか？
2月に痛風の症状とメカニズムについてお伝えしましたが今は知っているようで知らないプリン体どっちが多い？を皆様にご質問したいと思います。

痛風についてのおさらい

痛風は体の中の「尿酸」という物質が溜まってしまい関節などが腫れて起こるとんでもなく物凄く痛い病気のこと

なぜ尿酸がたまってしまうのかというと

- ①食べ物に含まれる「プリン体」という物質を摂りすぎてしまい体内に尿酸が増えるから
- ②体内で尿酸の排泄がうまくいかなくて溜まってしまうから

30代ですでに数十回も痛風発作を起こしている
かまいたち濱家さんの膝に溜まった水70ml



出典)かまいたちチャンネル

プリン体どっちが多いクイズ(100gあたりの含有量)

- ①そば VS うどん
- ②湯豆腐 VS 冷奴
- ③牛乳 VS チーズ
- ④かずのこ VS 明太子
- ⑤カキ VS はまぐり
- ⑥鶏の卵 VS うずらの卵
- ⑦ビール VS ウーロンハイ



答え

- ① **うどん** ~そば7.7mg うどん12.1mg
- ② **冷奴** ~どちらも豆腐なのだけれどもプリン体は水に溶けやすい性質があるから。湯豆腐21.9mg 冷奴31.1mg
- ③ **チーズ** ~実は牛乳はプリン体0、チーズは5.7mg
- ④ **明太子** ~どちらも多いイメージあるかと思いますが明太子の圧勝。明太子159.3mg 数の子21.9mg
- ⑤ **カキ** ~どちらも多いですがカキ184.5mg はまぐり104.5mg
- ⑥ **実はどちらも0** 卵のプリン体について質問多くされますがプリン体は0卵に多いのはコレステロール
- ⑦ **ビール** ~ビール3.3mg~9.8mg 焼酎0
ただし、**アルコールは尿酸の排泄を妨げたり、利尿作用によって尿酸が濃縮され尿酸値を上げます**
ビールと焼酎なら焼酎を選ぶのは間違いではありませんが、アルコールの飲み過ぎはNG！飲むとしても同じ量の水をしっかり飲みましょう

レバーや白子、魚卵は特に避け
適性体重に
水を1日2ℓ飲んで
無茶な筋トレはせず、程よい運動
サウナに入る際は十分な水分補給を！