

令和3年度

# 二戸二戸健康レシピ

7月19日「食育の日」発行

## 7月のテーマ「痛風とアルコール」

「風がふくだけで激痛が走る」と言われる「痛風」  
プリン体が肝臓で分解されて生じる老廃物である尿酸の結晶が関節に  
沈着することで、熱を帯びた腫れや激痛が起こります



★ 症状が出やすい場所  
足の親指の付け根・足首・足の甲・ひざ・手首・ひじ・アキレス腱

### ★ 発症しやすい原因

- ・ 男性
- ・ 肥満
- ・ 多量飲酒
- ・ 脱水
- ・ ストレス
- ・ 激しい運動
- ・ プリン体が多い食品を良く食べる
- ・ 身内に痛風患者がいる
- ・ 更年期以降の女性

### 痛風を予防するためのポイント

- ・ 肥満の解消 .. 体重÷身長(m)÷身長(m)=BMI 25未満に!!
- ・ プリン体の多い食品を控える .. レバー、ホルモン、魚の干物等
- ・ 野菜・海藻を食べる .. 尿酸の排出を促します
- ・ アルコールは適量を守る .. ビールなら500ml、日本酒なら1合  
(アルコール自体が尿酸値を上げます) プリン体ゼロでも安心しないでね!!
- ・ 水分をとる .. 1.5~2リットル程度 (砂糖入り清涼飲料水は尿酸値を上げます)
- ・ 激しすぎない運動をする .. ウォーキングやサイクリング等
- ・ ストレスをためない

牛乳も効果あり



**尿酸値高値は要注意！！**

**腎臓病・心疾患の危険性が高まります**

痛風だけじゃないのよ~

尿酸値  
7.0mg/dL



今月のお すすめレシピは

盛岡大学 栄養科学部 4年に在学中の学生が考案しています

## 中村 友香さん 考案 **梅味さっぱり冷やっこ**



梅とポン酢の酸味、青じそとごま油の風味は、塩分が少なくても美味しく、食欲をそそる暑い夏にぴったりの一品です

### 材料（2人分）

絹ごし豆腐	150gのもの2個
オクラ	2本
長いも	0.5mm厚さの 輪切り
ミニトマト	2個
青じそ	2枚
A {	
ごま油	小さじ2
ポン酢	小さじ2
梅肉チューブ	6cm分



### 作り方

- ① オクラは約1分ゆでてから冷水にとり、輪切りにする。
- ② 長いもは1cm角に切り、水にさらす。
- ③ トマトも小さい角切りにする。
- ④ 青じそは千切りにする。
- ⑤ オクラ、長いも、トマトとAの調味料を合わせ、豆腐の上に盛り付け、青じそを上のにせる。

エネルギー：137kcal 塩分：0.9g

## 柴田 小春さん 考案 **彩り野菜のピクルス**



尿酸を排泄する働きのあるカリウムを含む野菜をたくさん食べましょう  
酸味があるため、減塩でも美味しい漬物です

### 材料（2人分×2回分）

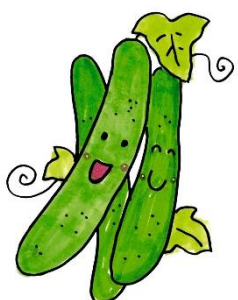
きゅうり	1/2本
にんじん	1/2本
大根	1/4本
ミニトマト	4個
黄パプリカ	1/2個
水	100ml
酢	100ml
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2

### 作り方

- ① ミニトマト以外の野菜は同じ長さのスティック状に切る。
- ② 鍋に水、酢、塩、砂糖を入れて沸騰させる。
- ③ ②ににんじんを入れてゆで、1分後に大根、さらに1分後にきゅうりと黄パプリカを加えて1分ゆでる。
- ④ ③を少し冷ましてから厚手の袋に入れ、ミニトマトも加えて口を閉じ、冷蔵庫で30～60分漬ける。

エネルギー：102kcal 塩分：0.9g

※ 漬け汁の再利用・飲用はせず、3日程度で食べ切りましょう。



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

**8月のテーマは「食中毒予防」**

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316