



# 食養生

12月 お酒



## 肝臓／尿酸

カロニックコーディネーター NO.147

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

### お酒とカラダについて







## お酒と上手につきあおう

お酒は適量を守って飲めば、ストレスを発散させ、血液の循環がよくなる、などの効果があり「百薬の長」といわれています。しかし、飲みすぎると「万病の元」になってしまいます。



では、どのくらいが「適量」なのでしょう？  
アルコールの分解能力は、人によって千差万別なので、いちがいに何杯ならOK!とは言えません。

厚生労働省が勧めているお酒の飲み方は、「日本酒の場合、1日1合まで。1週間に最低2日はお酒を飲まない日(休肝日)を作る」というものです。これをほかのお酒にあてはめると下の表のような量になります。

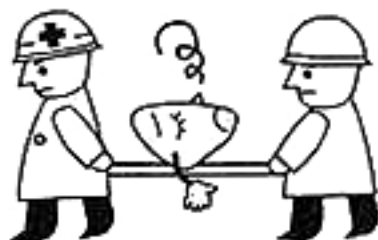
日本酒 (15.9%) 1合=180g 197kcal 	ビール (4.5%) 大ビン1本 =約650g 247kcal 
ワイン (12%) ワイングラス1~2杯 =約240g 約150kcal 	ウイスキー (43%) ダブル2杯=約60g 約150kcal 

アルコールの強さは人によって違うもの。自分の適量を知って、無理のない程度の飲酒量に調節しましょう



## 飲みすぎ、食べ過ぎに注意!

過度の飲酒を長年続けると…  
…肝臓がボロボロに…



体内に入ったお酒のほとんどは、肝臓で分解されます。お酒を多量に長く飲み続けると、肝臓でのアルコール分解作用が追いつかなくなり、脂肪が次第に肝臓内にたまって脂肪肝になります。さらに進むと肝炎・肝硬変などの肝臓病を起こしてしまうケースも…。



食べ過ぎやアルコールの飲み過ぎによって尿酸が増える…

尿酸は体内の新陳代謝の結果としてできる、いわゆる老廃物です。細胞の核には遺伝情報を担う核酸があり、この核酸が分解され「プリン体」という化学物質が生じ、このプリン体が酵素に分解されてできた最終物質が「尿酸」なのです。アルコールは、肝臓で分解されるとき、大量にエネルギーを使うため、燃えカスとしてプリン体が作られます。またアルコールは、代謝分解の過程で尿酸値を高める作用があります。したがって、高尿酸血症の方は、プリン体含量の高い食品やアルコール飲料の摂り方には注意する必要があります。

2

## 尿酸値を下げる食事のすすめ

ポイント  
1

### お酒は適量を守りましょう

一緒にとるおつまみは、揚げ物などの高カロリーの食品は控えましょう。野菜や海藻類がオススメです。

ポイント  
2

### プリン体の多い食品を毎日食べ続けない

最近では、食べ物から摂るプリン体が、尿酸値に与える影響はそれほど大きくないことが分かったことで、プリン体をあまり厳しく制限しない傾向にあります。プリン体の多い食品を毎日食べ続けない、また一度に大量に食べ過ぎないようにしましょう。

★プリン体を多く含む食品  
レバー・いわし干物・あじ干物・大正えび・ビール・肉エキス  
(鶏がらスープ・豚骨スープ)・ベーコン・大豆・かに・うに

注意!

プリン体は水に溶けるので、煮干し、かつおぶし、しいたけなどを使った出し汁にもプリン体が溶け込んでいます。また、調味料のだしにもプリン体の一部である、旨味成分のイノシン酸を含むため使用には注意しましょう。また豚骨、鶏がらスープにもプリン体は多く含まれているので注意が必要です。

1日のプリン体摂取量は、  
目安量 300mg程度が理想です。

鶏レバーの焼き鳥  
1串30g



プリン体 98mg

あじ干物(80g)



プリン体 120mg

プリン体とは

細胞の中の核酸を構成する成分です。尿酸のもとになるプリン体はほとんど全ての食品に含まれていますが、細胞の数が多くなるほど含有量が増えます。血液中の尿酸濃度が高くなり過ぎるといろいろなトラブルを引き起こすことになり、高尿酸血症(痛風の予備軍)と診断されます。

3



## 上手に組み合わせせて摂ろう!

### ポイント 3 水分を十分にとりましょう

水分を十分にとり、尿酸を尿と一緒に排泄することが大切です。水分といってもアルコール飲料、ジュース、缶コーヒー、清涼飲料水などは高カロリーになるので、水、ウーロン茶、お茶、麦茶などで補給しましょう。



1日に1~2リットルとるようにしましょう。

### ポイント 4 野菜を十分にとりましょう

尿は食事のとり方により多少酸性・アルカリ性が変化します。尿酸はアルカリ性~中性によく溶けるので、野菜やいも類などのアルカリ性食品を十分にとり、尿をアルカリ性に保つことが必要です。



#### 尿酸の排泄を促進・生成を抑制する栄養素

カリウムは腎臓での尿酸のろ過を促してくれる作用があります。

含まれる食品  
ほうれん草  
さつまいも  
バナナ・あずき

ビタミンCは関節などに蓄積された尿酸を腎臓に運んで、尿として排泄するのを促進すると考えられています。

含まれる食品  
いちご・キウイ  
プロقوقリー  
かぼちゃ

葉酸は尿酸をつくる酵素の活性を弱める働きがあるといわれています。

含まれる食品  
緑黄色野菜  
レバー・卵黄  
胚芽・牛乳

# 旬

たっぷり食べよう!  
の食材



## かぶのお話

日本には弥生時代から栽培されています。その形が鈴に似ていることから「すず菜」とも呼ばれ、春の七草の一種としても有名です。



**栄養** 根の部分の栄養価は大根に似ていて、ビタミンCや消化酵素アミラーゼなどを含みます。このため、食べ過ぎの時の胸焼けや、腸の動きを整える効果があります。葉はビタミンAやC、カルシウム、鉄分、カロチンなどが含まれており、食物繊維も豊富です。

かぶの根 1個80g エネルギー14kcal・タンパク質0.7g・脂質0.1g  
カルシウム30mg・鉄0.2mg・ビタミンA 0IU・B1 0.02mg・B2 0.02mg・C 14mg・食物繊維1.1g

かぶの葉 1個分40g エネルギー8kcal・タンパク質0.8g・脂質0g  
カルシウム92mg・鉄0.7mg・ビタミンA 400IU・B1 0.03mg・B2 0.06mg・C 30mg・食物繊維1.1g

#### 薬効と利用法

★かぶは胃腸を温め、冷えが原因の腹痛をやわらげる効果を持っていて、古来から腹痛薬として知られています。

★解毒作用もあって、葉と根を混ぜて抽出した汁を、しもやけひび、あかぎれ、虫刺されに塗ると効果があります。

# 電子レンジCooking

ご家庭の電子レンジに合わせて、加熱時間は調節して下さい。

## かぶの肉詰め

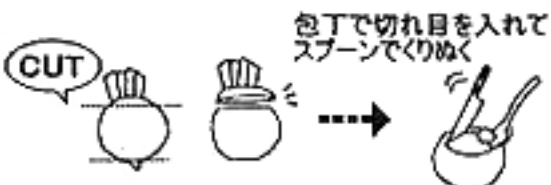


### 材料(4人分)

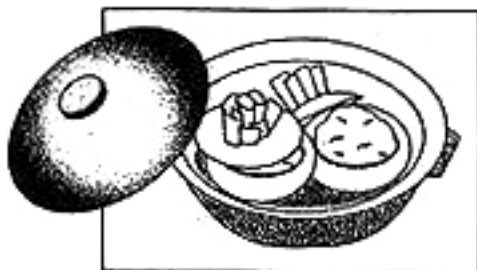
- かぶ……………4コ
- 片栗粉……………小さじ2
- ★中に詰める具
- 鶏ひき肉……………50g
- かぶの葉……………20g
- 鶏卵……………大きじ1
- 塩、こしょう……………少々
- しょうが(おろし)……………少々
- ★あんの調味料
- だし汁……………1/2カップ
- しょうゆ、みりん、酒、水……………各大きじ1
- 片栗粉……………小さじ2

### 作り方<sup>☺</sup>

- 1.かぶは葉を1~2cmほど残して切り、きれいに洗う。葉はみじん切りにする。
- 2.電子レンジで3分加熱し、ふたにあたる上の部分と、平らになるように底の部分を切りとる。包丁とスプーンを使って、かぶの中身をくりぬき、かぶの中に片栗粉をまぶす。



- 3.中に詰める具(A)、とくりぬいた身をよく混ぜ合わせ、かぶの中に詰める。
- 4.容器にあんの調味料を入れて混ぜ、かぶを入れて電子レンジで10分間加熱する。
- 5.片栗粉を水で溶き、だし汁の中に回し入れ、かぶのふたをのせて、電子レンジに30秒間かける。器に盛り付けて、できあがり。



(1人分)  
エネルギー69kcal・タンパク質3.3g・脂質1.1g  
カルシウム36mg・鉄0.6mg・ビタミンA90IU・  
B1 0.05mg・B2 0.08mg・C 19mg・  
食物繊維1.1g

6

## おいしい旬の味

出世魚の代表格

12月  
ぶり



### 栄養

ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚です。ぶりの脂肪には血液をサラサラにし、コレステロール値を下げる効果のあるDHAやEPAが多く含まれ、動脈硬化や脳の活性化に役立ちます。また、貧血に効果のある鉄分、体内でカルシウムが有効に利用されるのを助けるビタミンDも多く、これらは血合いの部分に含まれています。

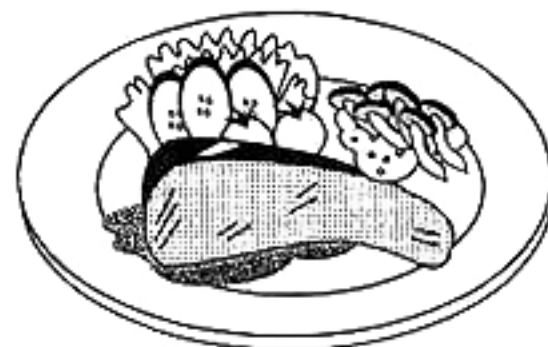


### Cooking

## ぶりの照り焼き ピリ辛風味

### 材料(4人分)

- ぶりの切り身……………4切れ  
(1切れ80g)
- チリソース 大きじ2
- コンソメ 1/2個
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大きじ3
- サラダ油 小さじ2



- 1.(A)を合わせ、ぶりを10分ほどつけ込む。
- 2.フライパンにサラダ油をひいて水気を取った1.のぶりを両面焼く。
- 3.火が通ったら1.のつけ汁を加え、煮からめる。

### (1人分)

エネルギー247kcal・タンパク質17.1g・脂質16.1g・  
カルシウム6mg・鉄1.1mg・ビタミンA163IU・B1 0.19mg・B2 0.29mg・C 2mg