

# 尿酸値が高い

こんなタイプが  
なりやすい!



●食べすぎ・飲みすぎ  
疲れすぎの人

**要注意!**

ポイント1

# 食事はバランスよく

いろいろ組み合わせ、  
野菜は1日350gとりましょう

魚・肉・卵・大豆製品を  
毎食どれか1つ

※食べすぎは尿酸値を上げます。

野菜は毎食  
食べましょう



★煮物にするのもひとつふう

尿酸値を上げる物質は煮汁に溶け出ます。煮汁は飲まないよう心がけましょう。

とり過ぎない



控える



## ポイント2

# アルコールは控えて

アルコールは体内でたくさんの尿酸をつくるように働きます。  
そのため飲まないのが一番!

どうしても  
やめられない人も  
これが限度



又は



又は



日本酒→1合   ウイスキー→ダブル1杯   ワイン→2杯

※ビールは特に尿酸値  
を上げやすい

## ポイント3

# たっぷり水分補給を!

尿酸値を上げないためには尿の量を多くし、  
尿酸を排泄することが大切です。



目安として水やお茶1日1ℓくらい

### 1

## なぜ尿酸値が高くなるの?

- 肉など尿酸値を上げやすい食品をたくさん食べすぎる。
- 腎臓からうまく尿酸が排泄されないため。

### 2

## 尿酸の値が高いとどうなるの?

- 高い状態を放っておくとこんな病気にかかりやすくなります。

### 痛風



### 腎機能障害



### 動脈硬化 心筋梗塞 脳梗塞 高血圧



# 肥満にならないようにしましょう

肥満度の高い人ほど尿酸値が高い傾向にあります。

BMI (Body Mass Index) とは、肥満を判定する基準の1つです。

**あなたのBMI = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>**

さあ下の表であなた自身をチェックしてください。

BMI	18.5未満	→	やせ	判定
	18.5以上25未満	→	ふつう	
	25以上	→	肥満	

**BMI (体格指数) 25以上なら減量開始!!**

自分の標準体重もしっかり覚えておきましょう。

**標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI)**

(例) 身長1.6mなら  $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$

## こんなことも大切



ゆったり  
&  
リラックス



軽い運動  
ウォーキングや

