

■ビールがおいしい季節！「尿酸値」との関係は？

ご自分の尿酸値をご存知ですか？「尿酸値」は健康診断の血液検査を受けるとわかります。「尿酸」とは、食べ物に含まれるプリン体という物質が、肝臓で分解されてできる物質で、窒素化合物の一種です。

尿酸値が基準値(7ml/dl)をこえている場合は、医療機関を受診し治療を受けることが大切です。基準値を超えると、尿酸が血液に溶けきれなくなって、細かいガラスのかけらのような結晶になります。尿酸値が高い状態を放置しておくと、血管や神経を傷つけ、痛風や尿酸結石を引き起こします。

では、尿酸値が高くなる原因は何でしょうか・・・

「高尿酸＝プリン体過剰摂取」と思っている人も少なくありませんが、尿酸値が高くなる原因は主に3つあります。

1. 尿酸の原料となるプリン体を多く含んだ食品を多量に食べている
2. プリン体が体内で多くつくられている
3. 肥満、水分不足、飲酒などが原因で、尿酸が排泄しにくくなっている

■尿酸値とアルコールの関係

最近では、「プリン体カット」のビールも見受けられるようになりました。確かにビールはアルコールの中ではダントツにプリン体含有量が多いのですが、だからといって、他のお酒やプリン体カットのビールなら影響ないというわけではありません。アルコールそのものが、尿酸値を増やす原因となるからです。

《アルコールの作用》

- ・体内でのプリン体の分解を促進し、尿酸を増加させる
- ・体内で代謝される過程でできる物質(アセトアルデヒド)が尿酸の排泄を妨げる
- ・利尿作用があるので、体内の水分を過剰に排泄し、尿酸値の濃度が高くなる
- ・エネルギーが高く、肥満の原因になる



～おつまみにも要注意～

「焼肉にビール！」など、肉類や揚げ物と一緒にアルコールを飲むことは多くないですか？おつまみによく出される、肉や魚の内臓類(レバー、白子、アンキモなど)や魚卵、スルメ、干物はプリン体含有量が高いです。

また、それらは、コレステロールや脂肪も多く、動脈硬化を進行させる要因にもなります。

揚げ物は高エネルギーになり、内蔵脂肪の蓄積が尿酸の排泄を妨げます。

野菜や海藻などの食品は、尿をアルカリにし、尿酸を溶けやすくしますので、おつまみにおすすめです。



気温が高くなり、ビールがおいしくなる季節ですが、アルコールを水分代わりに飲むのはやめましょう！また、おつまみの選び方にも気をつけたいですね。