



# 中高年男性に多い痛風



痛風は尿酸という物質が関節などにたまり、関節や指先などに激痛を伴う病気です。尿酸は、プリン体という物質が分解するときに出る老廃物で、通常は尿として排出されますが、尿酸が過剰に作られたり、排出がうまくいかないと血液中にたまり、血中の尿酸濃度が高くなります。これが高尿酸血症で、40～50歳代の肥満気味の男性に発症例が多い病気です。

高尿酸血症によって起きる痛風は、患者の90%が男性で、特にアルコールを多く飲む人や暴飲暴食をする人に多く見られます。この病気も、極端な食習慣によって引き起こされる生活習慣病の一つといえます。

旬の食材を使った  
ヘルシーメニュー例



\*舌平目とハマグリ  
のレモン蒸し

\*春キャベツの和え物  
\*卵とめかぶのスープ  
\*「ぶどう」2枚 (30g)

「ぶどう」



「ぶどう」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉は、普通的小麦粉に比べて、食物繊維やビタミンが豊富です。また、栄養価の高い干しブドウがたっぷり入った「ぶどう」は手軽に食べられて、忙しい朝には最適のパンです。

=舌平目とハマグリ  
のレモン蒸し=



材料 4人分



3品+「ぶどう」2枚

合計 508kcal

野菜量 200g

(1日 350gが目安)

舌平目(切り身).....4切れ  
ハマグリ.....12粒  
塩こしょう.....少々  
グリーンアスパラ.....8本  
玉ねぎ.....1個  
赤パプリカ.....1/2個  
レモン(輪切り).....4枚  
サラダ油.....大2  
白ワイン.....大4  
レモン汁.....大1  
バター.....小1  
醤油.....小1  
塩こしょう.....少々

作り方

- ① 舌平目の両面に塩こしょうをふって10分おき、水分を拭き取る。
- ② ハマグリは貝殻同士をこすり合わせてよく洗う。
- ③ アスパラは根元の堅い部分を切り落として、3~4等分する。玉ねぎは横薄切りにする。赤パプリカはヘタと種を取り除き細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油大1を中火で熱し、舌平目を焼く。両面に焼き色がついたらいったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに残りのサラダ油を足し、アスパラ、玉ねぎ、パプリカを加えて炒める。
- ⑥ ④の舌平目を戻し入れ、ハマグリ、白ワイン、レモン汁を加え、全体に塩こしょうを振る。フライパンに蓋をし、煮立ったら弱火にして6~7分蒸し焼きにする。
- ⑦ お皿に⑥を盛り合わせ、残った蒸し汁にバター、醤油を加えてひと煮立ちさせ、全体にかけて出来上がりです。

=春キャベツの和え物=



ささみに塩こしょうをして色よく焼き、食べやすい大きさに切る。茹でた春キャベツ、薄切りの胡瓜、大葉の細切りと、梅肉、オリーブ油、酢、みりんを混ぜ合わせる。

～豆知識～

アスパラの旬は春から夏にかけてです。春のアスパラは冬の輸入のアスパラより3倍のβ-カロテンが含まれます。β-カロテンは体の中でビタミンAに変わって体を病気から守ってくれる働きがあります。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)