



# 痛風を予防する食事



食育～48～

血液中の尿酸濃度が高くなる原因としては、体質や年齢、食生活など複数の要因が考えられます。

食生活でできる予防法としては、尿酸を作り出す直接の原料となり、血液中の尿酸濃度に大きな影響を与えているプリン体やアルコールの摂取量を減らすことがあげられます。

プリン体を特に多く含んでいる食品は、鶏レバーやマイワシの干物、魚の白子や肝、煮干しや干しいたけなどです。これらの食品を食べ過ぎないように注意し、アルコールの過剰摂取を避けるとともに、水分補給を心がけて排尿を増やし、過剰な尿酸を尿とともに排出してしまおうようにしましょう。

また、肥満気味の方は、全体の摂取カロリーを抑え、適度な運動を習慣づけるなどして肥満を解消することも大切です。

## 旬野菜たっぷり

### 簡単ヘルシーメニュー



\* 菜の花と油揚げの Pasta

\* そら豆のピリ辛和え

\* 春野菜のスープ

\* 「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉を材料としたパンは、消化、吸収のスピードがゆるやかなので、食後の血糖値上昇を抑えるのにたいへん効果的です。

## = 菜の花と油揚げの Pasta =

### <材料 4人分>



スパゲティ.....280g  
 塩.....28g  
 菜の花.....1束  
 油揚げ.....1枚  
 ニンニク.....2片  
 赤唐辛子.....1本  
 オリーブ油.....大3  
 醤油.....大1  
 粗びき黒こしょう.....少々  
 韓国のみ.....4枚

### <作り方>

- ① 菜の花は軸の根元を少し切り落とし、水洗いして長さ3~4 cmに切る。
- ② 油揚げはフライパンで少し焦げ目が付くくらいまで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ ニンニクは縦半分に切って芽を取り、みじん切りにする。
- ④ 赤唐辛子は軸と種を取り、2~3つに割る。
- ⑤ たっぷりの熱湯に塩を入れ、袋の指示より1分短めにスパゲティを茹でて、茹で汁をきる。
- ⑥ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら、赤唐辛子、菜の花を炒める。
- ⑦ 菜の花がしんなりしたら、②の油揚げ、⑤のスパゲティを加えて炒め合わせ、醤油を加えて全体にからめ粗びき黒こしょうで味をととのえる。
- ⑧ お皿に盛り、韓国のみを散らす。

### ～豆知識～

菜の花などの春野菜には、ビタミンA(カロテン)、B群、C、苦み成分などを含むものが多いのが特徴です。それは春の強風でほこりが舞う中でアレルギー、花粉症、目の炎症などを起こしやすい季節に、体を覆う粘膜を強くする役割があるからなのです。

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)