

# うどん県 耳より情報

第15号  
平成26年  
8月19日  
発行

- 痛風にご用心!
- 8月は食品衛生月間です
- 健康長寿の知恵袋大募集!
- お手軽野菜レシピビゴリーヤチップス

## 痛風にご用心!

風が吹いても痛いといわれる『痛風』は、  
血中の尿酸濃度が高い状態が続くと起こりま  
す。汗で体内の水分が奪われ、濃度が上がり  
やすくなる暑い時期は特に注意を。

「尿酸」とは、  
体内でプリン体が分解してできる老廃物で  
す。プリン体は、新陳代謝で細胞が分解し  
たり、エネルギーを使うときにできます。最終  
的に尿酸は尿に溶けて体外へ排泄されます  
が、尿酸が作られる量が多すぎたり、うまく  
排泄されないと高尿酸血症となります。

「高尿酸血症」が続くと、  
尿酸が結晶化して関節（特に足の親指）に沈  
着し急性関節炎を引き起こします。これが痛  
風と呼ばれるもので、ほかに腎臓や尿路に沈  
着して腎臓障害や尿路結石を起こすこともあ  
ります。

正常な「血清尿酸値」は、  
7mg/dl 以下です。定期健診で尿酸値を確認  
しましょう。



痛風は、食へ過ぎや飲み過ぎ、運動習慣、  
遺伝などが原因です。  
予防には食生活を中心に生活習慣を見直  
すことが大切です。  
残念ながら、サウナのあとのビールは最悪  
です。

### 生活習慣のポイント

★プリン体の多い食品を食へ過ぎない

プリン体は体内で作られるほうが多く、プ  
リン体を多く含む食品でも絶対に食へるとい  
けないものはありません。しかし、肉や魚、魚  
介類の卵や内臓を使った料理は、食へ過ぎな  
いようにしましょう。

★アルコールは適量を

プリン体を少なくしたビールもあります  
が、アルコール自体に尿酸値を高める働きが  
あるため、どんな種類のお酒でも飲み過ぎは  
禁物。ビールなら中ビン1本、日本酒なら1  
合、ウイスキーならダブル1杯までにとどめ  
ましょう。

★適正カロリーでバランスのよい食生活を

太りすぎると尿酸を排出しにくくなりま  
す。野菜や海藻類を多くとって、バランスのと  
れた食生活を心がけましょう。

★ストレスをためない

過度の緊張やイライラは、痛風発作の引き  
金になることがあります。

★水分を十分に

水分を十分にとれば、尿の量が増え、尿酸  
が排出されやすくなります。ジュースのよう  
な糖分の入ったものはかえって尿酸値が上がる  
ので、お茶や水がよいでしょう。

★適度な運動を

きつい筋トレのような過度の運動は尿酸値  
を上げます。ウォーキングやサイクリング、  
ゴルフなどゆるやかにできる運動がおすすめ。

### プリン体の多い食品



鶏レバー 豚レバー  
牛レバー



かつお いわし あじ  
かつお節 煮干



さんま えび  
白子 あんこう肝



干しいたけ



ビール

## 8月は食品衛生月間です

食中毒の多くは夏場に発生しています。  
ご家庭から食中毒を出さないように、次のことに  
気をつけてください。

- ① 調理の前、食事の前は、手をよく洗う。
- ② 台所や調理器具は、清潔にしておく。
- ③ 魚介類は、水でよく洗ってから調理。
- ④ 食品はなるべく火を通す。
- ⑤ 火を通す場合は、中心部まで十分加熱。
- ⑥ 調理したものは、早く食べる。
- ⑦ 食品は低温で正しく保管する。
- ⑧ 冷蔵庫内の清掃は、定期的に行う。
- ⑨ 冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎない。



生肉には、食中毒菌  
がついていることも多  
いため、バーベキュー  
や焼肉をするときは、  
生肉専用の箸やトング  
を用意し、食事用の箸  
とは別にしましょう。

## 健康長寿の知恵袋大募集！！

県民の皆様から健康寿命を伸ばすアイデア・取組みを  
募集します。

**募集期間** 8月1日(金)～10月31日(金)

**取組み例** 「通勤手段を車から自転車に変えた。」  
「同僚と毎朝ラジオ体操をしている。」など

**応募方法** 下記事項を申込書やはがきに明記し応募  
ください。

- ① 応募種類(個人または団体)
- ② 氏名または団体名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号
- ③ 取組み・アイデア名とその内容
- ④ 評価してほしい点、アピールしたい点

**応募先** ◎郵送・持参の場合

〒760-8570 香川県庁健康福祉総務課

◎メールの場合

locomo@adhouse-inc.net

ステキな副賞もいっぱいあります。

ぜひ、家庭や職場で取り組んでいる運動、日常生  
活上の工夫、アイデア等をどしどしご応募ください。

詳しくは「ロコモで健康長寿」ホームページ(URL  
<http://kagawa-locomo.main.jp>)をご覧ください。

うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪  
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！

### お手軽野菜料理レシピ ゴーヤチップス

材 料	2人分
ゴーヤ	1本
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量

- ① ゴーヤは輪切りにし、大  
きな種を除いておく。
- ② ゴーヤに塩をまぶして10  
分程度おいておく。
- ③ ②を水を2～3回かえて  
洗い、よく絞る。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、低  
温の揚げ油で揚げる。高  
温にして2度揚げすると  
さらにおいしくなる。



簡単にできる野菜料理です。

★ゴーヤのわたしは苦いイメージですが、実際は苦くないので、  
そのままお使いください。種も気にならなければ、そのままでも大丈夫です。

★最初に加えた塩分が残っているので、特に味付けはしなくても大丈夫。