

# 痛風発作を防ごう！！

痛風発作を引き起こすのは体内に増えすぎた**尿酸**。通常は体内の尿酸は尿や便とともに排泄されますが、尿酸が増えすぎてしまうと、うまく排泄されず、痛風発作に繋がってしまうのです。



**尿酸のもとにはプリン体！！**

プリン体はビールや鶏レバー、アンコウ肝、大正エビ、ヤリイカなどに多く含まれています。



## 痛風を防ぐ食事5つのチェックポイント

### ① 食べすぎていませんか？

食べすぎによる肥満は尿酸値を上げてしまうので、減量し、尿酸値を下げましょう。

### ② 飲みすぎていませんか？

アルコールそのものが尿酸値を上げます。適量を心がけましょう。

### ③ 水を飲んでいますか？

水は尿酸の排泄を促す効果があるので、積極的にとりましょう。

### ④ 食事バランスが偏っていませんか？

色々な食品をバランスよく食べましょう。しかし、食べすぎには要注意です。

### ⑤ 野菜が不足していませんか？

十分に野菜をとることで肥満予防になり、痛風予防にも繋がります。

