

## 保健だより

### 『プリン体カットビールなら構わない?』



石垣市健康福祉センター 保健師 大塚 美貴

肥満や糖尿病、痛風が気になる人に人気なのが、「プリン体0(ゼロ)・糖質0(ゼロ)」をウリにした発泡酒です。特定健診の結果説明をさせて頂く中で、尿酸値が高めな方から、「プリン体OFF(オフ)のビールに変えたよ!」「糖質OFF(オフ)のビールなら太らないでしょ?」と、よく質問されます。どうせ飲むなら、身体に良いものをという心理が働いている訳です。

しかし、プリン体は全体の割合の80%が肝臓で作られるもので、残りの20%が口からの摂取です。「プリン体」は、プリン骨格という構造をもつ物質の総称で、穀物・肉・魚・野菜など食べ物全般に含まれる旨みの成分です。美味しいものに含まれる「プリン体」が、体内で「尿酸(尿中の酸性物質)」に変わり、尿中に排泄されます。血液中の尿酸が増え過ぎると、細かいガラスのような結晶になるので、血管を傷つけてしまうのです。

アルコールを飲むと、肝臓で尿酸が作られるため、プリン体を含まない発泡酒だとしても、それは同じです。問題なのは、アルコールを飲むこと、飲みながら、プリン体を多く含むおつまみを食べること。あくまで、プリン体カットビールは、ビールの中では少ないというだけです。

石垣市には、スナック・居酒屋が沖縄県全体と比較すると人口に対して5倍以上あります。また、地域特性として、行事やイベント等も多く、飲み会が頻繁にあり家で飲む人も多いようです。

ちなみに、プリン体は水溶性です。煮汁中に溶けやすい為、高プリン体食品は炒めるよりは煮て、その煮汁を摂らなければ、プリン体摂取を実質的に減らすことができます。逆に、肉や魚の煮汁を使用したスープやエキスには、プリン体がたくさん溶け込んでいるので、飲み会のメ(しめ)の豚骨ラーメンやステーキは危険です。健診結果が伝えてくれるのは、体からのサイン、そこに、あなたの生活習慣改善のヒントがあります。特定保健指導を利用して、大切な体を守って下さい。

表1 肉類と魚介類はプリン体を多く含む

食品	プリン体 (mg)	1回量
豚レバー	228	80g
牛レバー	176	80g
鶏ささみ	123	80g
鶏手羽	110	80g
マグロ	126	80g
さんま	155	100g
スルメイカ	187	100g
エビ	134	50g
ズワイガニ	136	100g
カキ	111	60g
アジ干物	148	60g
豚骨ラーメン	114	麺&スープ

表2 アルコールのプリン体含有量

アルコール飲料 (100mlあたり)	プリン体 (mg)
紹興酒	11.6
地ビール	10
ビール	5
発泡酒	3
日本酒	1.2
ブランデー	0.4
ワイン	0.4
ウイスキー	0.1
焼酎(25%)	0.03

### B型肝炎ワクチン予防接種のお知らせ

平成28年10月1日(土)から定期予防接種が始まります。

【対象者】 平成28年4月1日生まれた児で生後1歳未満の児(誕生日の前日迄)

【接種回数】 期間内3回 【接種費用】 10月1日以降で対象年齢内の接種は無料です。

【接種間隔】 1回目は生後2ヶ月から。2回目は1回目接種から27日以上あける。3回目は1回目接種から139日以上あける。

【接種場所】 石垣市が契約する協力医療機関で接種が可能です。協力医療機関は石垣市ホームページに掲載されていますので事前に各医療機関にお問い合わせのうえ予約をお願いします。

【注意事項】 ①平成28年4月生まれの児は接種期間が短いので早めにかかりつけ医にご相談ください。

②任意接種ですすでに接種したことがある場合は、接種回数分の接種を受けたものとします。

③母子感染予防のためにB型肝炎ワクチンの投与を受けた児は除きます。

【お問合せ先】 石垣市健康福祉センター(予防接種担当) 電話:0980-88-0088