



石垣市健康福祉センター 保健師 上地 洋子

毎日暑いが続いておりますが、みなさま体調はいかがでしょう？健康福祉センターで実施している集団健診も6月19日から始まり、7月25日で終了となりました。まだお済でない方も契約登録医療機関で3月末まで個別に受診することができますので、是非、ご都合に合わせて年に一度の健診受診をお願いいたします。

健診結果に関しては、保健師・管理栄養士より結果説明会にて、検査項目や食事・運動等の生活習慣を共に振り返りながらご本人へ説明し、直接お渡ししております。

これから、旧盆や夏のイベント行事が多くなる時期を迎えますが、うっかり食べ過ぎたり、飲みすぎたりする機会が増えることと思います。健診内容には、それをチェックするひとつの指標として、「尿酸値」があります。

尿酸とは、食べ物や飲み物に含まれるプリン体というものが肝臓で分解されたり、急激なエネルギー消費などで細胞が壊れたときにできるもので、最終的に尿や便の中に不要なものとして排泄されます。尿酸は、体の中に入ってくる量と出ていく量のバランスをとりながら、一定の量が保たれています。

尿酸値が上がる原因には、①尿酸をつくる量が増える、②体から出す力が低下する、③①、②両方が混合していることが挙げられます。尿酸値が高いのを放置しておくと、尿酸が結晶となって血管や神経を傷つけてしまいます。

現在の石垣市の特徴として、腎臓の働きが低下している方の中で、健診にて尿酸値が高いと判定された方が多い現状にあります。予防として、食事や適度な運動の心がけと年に一度の健診を受け、自己の尿酸値をチェックしてみたいはいかがでしょうか？

尿酸産生が増える 要因

尿酸排泄を低下させる 要因

<p>①激しい運動 急激なエネルギー消費はプリン体を多く産出する！！</p>	<p>②飲みすぎ 特にプリン体が多く含まれるビールの飲み過ぎには注意！！</p>	<p>⑤ストレス ストレス発散のための飲みすぎ、食べすぎ注意！！</p>	<p>①肥満 腎臓から尿酸を排泄する能力が低下する！！</p>	<p>③アルコール アルコールの代謝過程でたまる乳酸は腎臓からの尿酸排泄を低下させる！！</p>
<p>③早食い・大食い 車の急発進・急停車のようにエネルギーを急に消費してプリン体を多く産出する！！</p>	<p>④プリン体を多く含む食品の摂り過ぎ 魚卵類・内臓・干物などはプリン体を多く含む食品。</p>		<p>②水分不足 尿酸の8割が尿中に排泄されるため尿量が減ると体の中に蓄積する！！</p>	

おいしく、けんこう 健康料理

健康福祉センター 栄養士 根神文子

材料/分量 (2人分)

・秋ののげし 100g ・豆腐 140g ・ツナ缶 大1
・マヨネーズ 小1 ・塩、こしょう 少々

作り方

- ① 秋ののげしは茹でてアク抜きをする。
- ② 茹でた秋ののげしを細かく刻む。
- ③ 豆腐は水分を抜き、すり鉢ですり、ツナ缶、マヨネーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ ③に細かく刻んだ秋ののげしを加えて和える。

一人分の栄養価

エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 塩分
218kcal 14.5g 15.7g 225mg 2.3mg 0.8g



秋ののげしの白和え