



健康豆知識

高尿酸血症

そもそも尿酸とは？

尿酸とはプリン体が体内で分解されてできた老廃物になります。
体内でも一日に 700mg 生成され、700mg 排出されます。
体内の尿酸値は一定値に保たれており、これを超えると尿酸値が高くなる原因となります。
高い状態が続くことで痛風などの症状を引き起こす可能性があります。

プリン体が多い食品



レバーなどの内臓



魚の干物



ビール

尿酸値を下げる食品



じゃがいもやピーマンなどの
ビタミン C が多い食べ物



水

牛乳などの乳製品も効果的!?

米国の研究によると乳製品の摂取量が多い人は肉類や魚類の摂取量が多い人と比べて痛風の発症リスクが低くなる結果が出ています。
飲む量は1日1コップ程度で脂肪が気になる方は低脂肪牛乳やヨーグルトでも良いそうです。



参考文献 Choi HK, et al. N Engl J Med. 350,1093, 2004.

☆スタッフからの一言☆

こんにちは、プラムの藤巻です。

5月になりだんだんと暖かい日が多くなってきましたね。僕も子供を連れてよく近所の公園に行きますが、公園では多くの子供たちが元気よく遊んでいて、僕もつい一緒になって遊んでしまい、泥だらけになって家に帰って奥さんに怒られるという休日を過ごしています。外に出て太陽の光を浴びることは、身体の中でビタミンDが合成され骨を丈夫にする効果が期待できたり、身体の免疫機能を高める効果がありますので、天気の良い日などには近くの公園まで出かけて鉄棒を使って懸垂したり、普段あまり行ったことのない道を歩いてみたり、ちょっと遠くの公園に行ってみるのも良いと思います。プラムでは皆さんの身体と心の健康づくりをモットーに、皆さんの憩いの場としての役割も果たしていきますので、これからも引き続きどうぞ宜しくお願いします。

☆プラムからのお知らせ☆

～青空フィットネス開催のお知らせ～

4月に引き続き、5月25日(水)13:30～14:30 わかぐさ公園にて開催いたします。

休会中の方やお友達と一緒にご参加でもOKです！

ご都合の合う方はぜひご参加ください！