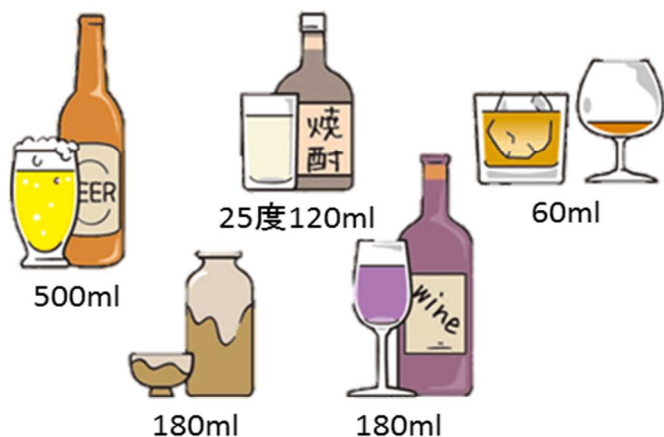


# 尿をアルカリ化する食品を積極的に摂取！



尿をアルカリ化する食品		尿を酸性化する食品	
藻類	ひじき・わかめ・こんぶ	卵類	卵
きのこ類	干しいたけ	肉類	豚肉・牛肉
豆類	大豆	魚介類	サバ・アオヤギ・カツオ ホタテ・ブリ・マグロ サンマ・アジ・カマス イワシ・カレイ・アナゴ 芝エビ・大正エビ
野菜類	ほうれんそう・ごぼう にんじん・キャベツ 大根・かぶ・なす		
いも類	サツマイモ・里芋・じゃが芋		
果実類	バナナ・メロン グレープフルーツ	穀類	精白米

尿が酸性に傾いていると尿の中の尿酸が溶けにくくなり、尿路結石ができ易くなる。そのため、海藻・野菜や果物などを積極的に摂取しましょう！



## アルコール摂取量に注意！

左図は、アルコール種類のそれぞれの摂取目安です。どうしてもお酒をやめられないという人は、適量を守りながら飲み過ぎないようにしましょう！  
また、週に2日ほどは「休肝日」を設け肝臓を休ませるよう心がけましょう！

# まとめ

確認！



食べ過ぎない・・・肥満は尿酸値を上昇させる要因。1日3食を規則正しく。

アルカリ性食品・・・尿酸はアルカリ性によく溶ける為、野菜・きのこや海藻類などを積極的に摂取。

水分をたくさん摂る・・・尿酸の7割は尿に混ざり排泄されるため、水分をこまめに摂り尿量を増やす。(1日2リットルを目安に)

アルコールは控えめに・・・アルコールで尿酸生成が促され、腎臓からの尿酸排泄が抑制される。

有酸素運動の習慣化・・・激しい運動は尿酸値を上昇させる→ウェイトトレーニングは要注意。

痛風発作は繰り返す・・・**受診を!!**

