

カラダ Smart News

スマートニュース



5

May.2025



未病対策

／ topic ／

今月のテーマ

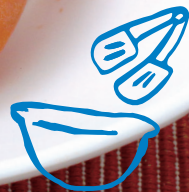
尿酸値が
高くないために

今月の元気めし！

豚しゃぶサラダ
ヨーグルトドレッシング

スマトレ

尿酸値の上昇を予防するための
簡単トレーニング



尿酸値が高くないために

尿酸値とは

- 血液中の尿酸の濃度
※尿酸はプリン体から生成される老廃物の一種

尿酸値が高くなると

- 血液中の尿酸が7.0mg/dl以上で、高尿酸血症
- 痛風や尿路結石、腎障害の原因

尿酸値上昇を予防する為に

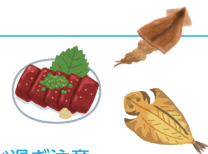
- プリン体を多く含む食品の摂取を控える
(プリン体は水に溶けるので調理方法に工夫する)
- 野菜、果物、豆類などをバランス良く摂取する
- 玄米や全粒粉パンなどの精白していないものを取り入れる
- 水やお茶などでこまめな水分補給し、体外に尿酸を排出させる
- アルコール量を減らし、特にビールは控える
- 脈が少し早くなる程度の有酸素運動を行う
- 肥満がある人は、肥満を解消する



プリン体を多く含む食品

- レバー(鶏・牛・豚)
- 干物(イワシ・アジ・サンマ)
- スルメイカ

※肉・魚全般も中程度含むので食べ過ぎ注意



尿酸値を下げるのが期待できる食品

※尿酸の排泄を促進するため

- 食物繊維が豊富な食品(野菜、海藻)
- ビタミンCが豊富な食品(果物)
- 乳製品(特に低脂肪乳)
- コーヒー



未病対策

クイズ

イクラはプリン体が極めて少ない食材である

① ○ ② ×

答えは次ページ!



▼今日から1か月できることを1つ記入

!今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!

今月の
元気めし!



豚しゃぶサラダヨーグルトドレッシング



材料2人分

1人分 159kcal 食塩相当量 0.1g

○豚ロース(薄切り) 60g ○玉ねぎ 40g
○ブロッコリー 40g ○トマト 1/2個 ○レタス 30g
A(ヨーグルト 大さじ4、マヨネーズ 大さじ1、
レモン汁 小さじ1/2、粉チーズ 小さじ1)



豚ロースをゆでることでプリン体量が減少!
また、野菜の食物繊維と乳製品のヨーグル
トドレッシングで尿酸値を下げる効果が期
待されます。

おすすめ
ポイント



作り方

- ① 豚ロースを、1枚ずつゆで、氷水にいれ粗熱をとり、ザルにあげ水気をきる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ③ ブロッコリーはゆでて冷ましておく。
- ④ トマトはくし切りにする。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥ **A**を良く混ぜヨーグルトドレッシングをつくる。
- ⑦ ⑤・②をひき①をのせ③・④を飾る。
- ⑧ 食べる直前に⑦に⑥をかける。





激しい運動で大量の汗をかくと尿酸値を上昇させてしまう可能性があります！日常の身体活動量を増やす程度の無理のない運動を心がけましょう！

おすすめ
ポイント



かかと上げ下げ

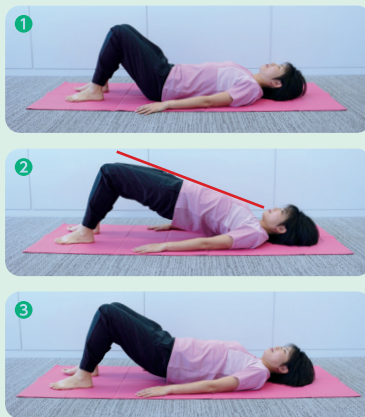


- 1 椅子に浅く腰かけ、ひざを90度曲げる。
- 2 両手で両ひざを抑え込むように下方向に力をかける。
- 3 ゆっくりかかとを上げ下げし、20～30回行う。



イクラは100g中、わずかに3.7mgと極めて少ない食材です。

ヒップリフト



- 1 ひざを曲げ、仰向けに寝て両腕は体の横に「ハの字」に構える。
- 2 息を吐きながら、ひざからおなかまでが一直線になるようにお尻を持ち上げ1秒ほど停止する。
- 3 息を吸いながら、お尻を床に触れる手前までゆっくり下ろす。
- 4 2～3を10～15回を、1分～1分半の休憩をはさんで、3セット行う。



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project