



## 尿酸について **パート1**

毎年の健診の結果から異常値の多い項目に尿酸があります。尿酸は筋肉量の多い男性が高くなりやすいのですが、久米島町では近年女性の高尿酸の方も増えています。高尿酸は、痛風を引き起こすだけでなく、全身の血管を傷め、腎臓をも壊してしまいます。重症化させないために、尿酸についてお知らせしていきます。

私たちの**体**は

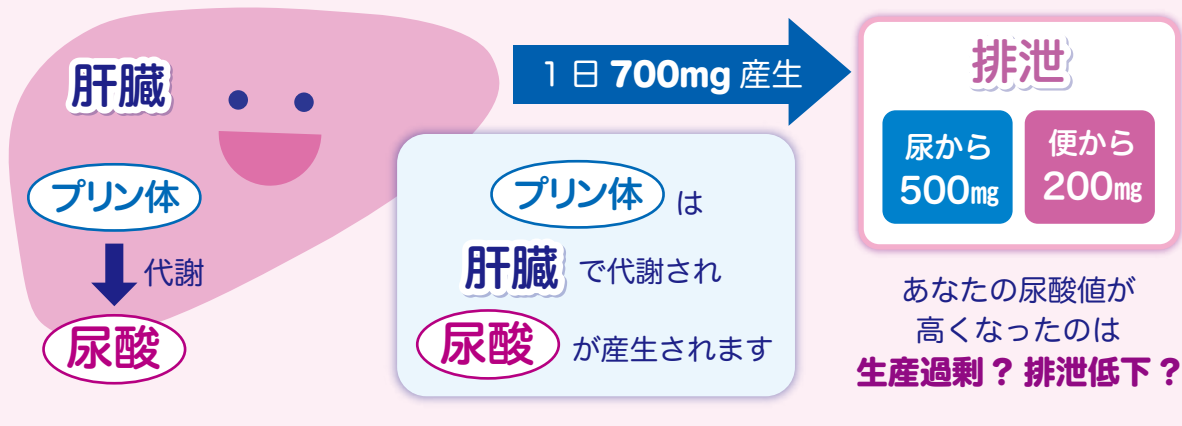
**細胞** でできています

私たちの**食べるもの**も

**細胞** でできています

**プリン体** は **細胞** の

**核** 核の中に存在します



食品1人前あたりプリン体含有量

食品名	1人前の分量	1人前の含有量	
		総プリン体(mg)	尿酸換算(mg)
カツオ	切り身 80g	169.1	207.1
マイワシ	2尾 80g	168.4	197.7
車エビ	3尾 80g	157.2	188.3
牛肉ヒレ	ヒレステーキ 150g	147.6	179
マアジ干物	1枚 60g	147.5	173.5
豚レバー	レバー2串 50g	142.4	165.6
豚ロース	ロースかつ 150g	136.4	166.4
マグロ	切り身 80g	126	154.7
鶏ササミ	80g	123.1	150.6
マダコ	80g	109.9	127.8
ヒラメ	切り身 80g	106.7	130.5
たらバガニ	100g	99.6	119.4
マイワシ干物	丸干し2尾 20g	61.1	71.6
納豆	1パック 50g	57	66.4
たらこ	1/2腹 40g	48.3	56.5
干しシイタケ	5枚 10g	38	44.9
アサリ	5個 25g	36.4	42.9
大豆	20g	34.5	40.3
かまぼこ	4枚 80g	21.1	25.6
豆腐	100g	21.2g	23.5
精白米	65g	16.8	19.7
ウインナーソーセージ	3本 30g	13.6	16.6
カズノコ	60g	13.1	15.1
プロセスチーズ	25g	1.4	1.7
牛乳	200ml	0	0
鶏卵	小1個 50g	0	0