

# 痛風予防に食生活改善

## 豊橋ハートセンターが教室

健康な生活は毎日の食  
べ物から。豊橋ハート  
センター内のハートホー  
ルで19日、恒例の栄養教  
室が開かれた。

この日は「痛風になら

ないために」のテーマで、

同病院の管理栄養士・小  
山通子さんが講師となり  
話をした。同病院の患者  
や家族、一般市民ら約30

人が集まり、熱心に学ん

だ。

痛風は血液中に尿酸が  
蓄積し、手足の関節や腎  
(じん)臓に障害を起こ  
す病気。原因は高蛋(た

ん)白、高脂質、高ブリ

ン体食や過度の飲酒、ま  
たストレスや水分摂取不  
足などといわれる。  
治療しないで放置する  
と肥満や高脂血症、糖尿  
病のほか、動脈硬化によ  
るさまざまな疾患に襲わ  
れる危険が高いなどの  
説明を受けた。

予防として「食べ過ぎ  
ず自分に合った必要方口



モデル食を皆で試食した栄養教室ホールで  
＝豊橋ハートセンター

リーを守る。1日3食規  
則正しくよくかんで。味  
は薄めに主菜、副菜を多  
く摂(と)る」など。避  
けたい食べ物は、白子や  
鶏肉の空揚げ、干物、あ  
ん肝、モツ煮込みなど  
プリン体を多く含むも  
の。

左党のためのアドバイ  
スで、1日の適量はビー  
ル中1本、日本酒1合、  
ウイスキー60リットル、焼酎  
120リットル、ワイン24  
0リットル。水やお茶を十分  
飲むと。

後半は同院で作ったモ  
デル食、「赤米ご飯、焼  
きサンマの辛味噌汁、冷  
奴、にがりのマヨ和え」  
を皆で試食。おいしいの  
で家で作りたい」と話す  
主婦や、今までの食生活  
を改めなければと反省  
する男性もいた。