

Q プリンリッチ野菜は痛風では控えたほうがよいでしょうか。

A

プリンリッチという言葉が誤解を招くが、プリンリッチといっても決して多い量ではなく、『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第2版』¹⁾の食品の分類では、ほとんどがプリン体が“少ない”(50~100mg/100g)に分類される。肉や魚と比べて野菜はプリン体が少ないので、積極的に控える必要はないと思われる。また、海外の疫学調査²⁾で、プリンリッチ野菜の摂取は痛風の発症とは関係がないことが報告されているので、通常量を摂取すれば、心配ないと考えられる。

① プリンリッチ野菜

ほとんどの野菜はプリン体がきわめて少ない食材(0~50mg/100g)である。野菜は水分を多く含むために、100gあたりで比べると細胞量が少なくなり、それに伴ってプリン体量も少なくなる。しかし一部にプリン体を100gあたり50mg以上含む野菜があり、それがプリンリッチ野菜と呼ばれている。ほうれん草やカリフラワー、ブロッコリーなど、プリン体を多く含む栄養価も高いという意味を込めて、海外でプリンリッチと呼ばれていると

思われる。

われわれが測定したプリン体量50mg/100g以上の野菜類を表1に示した。47種類の野菜を測定したなかでこの13種類が50mg/100g以上であった。プリン体量が多くなる理由として、カリフラワー、ブロッコリー、アスパラガスなどは芽の部分で、細胞分裂が盛んな組織であることが挙げられる。たけのこ(上部)やブロッコリースプラウトも同様である。パセリはそれに加えて軽い食材であることも100gあたりの量が増える理由として考えられる。

ほうれん草は、16世紀ごろからヨーロッパに広がり、痛風に罹患していたルイ18世が食べたいと話したところ主治医に止められたというエピソードが残っている。痛風患者がほうれん草を大量に食べて痛風発作を起こしたという症例報告や、ほうれん草で血清尿酸値が上がったということが報告されている。しかし、前述したように、プリン体を100mg/100g以上含む肉や魚に比べると少ないので、過度に心配せず、通常のを食べるのがよいと思われる。

また、プリン体を構成塩基別に比べると、野菜類はどれもアデニン類とグアニン類を80%以上含んでいる³⁾。さらにプリン体を種別に測定したところ、野菜類(カリフラワー、さつまいも)はプリン体のほとんどをDNAなどの核酸として含んでいた⁴⁾。アデニンやグアニンはヒポキサンチンより、血清尿酸値を上げる作用が少ないことが報告されている。このことから、プリン体をヒポキサンチン類として多く含む肉類、魚類よりも、野菜類は尿酸

表1. プリン体を50mg以上含む野菜

食品	プリン体量 (mg/100g)
アスパラガス(上部)	55.3
貝割れ大根	73.2
カリフラワー	57.2
なす	50.7
ピーマン	69.2
ブロッコリー	70.0
ブロッコリースプラウト	129.6
ほうれん草(葉)	51.4
ほうれん草(芽)	171.8
豆もやし	57.3
パセリ	288.9
たけのこ(上部)	63.3
かぼちゃ	56.6