

## 高尿酸血症の患者にも すすめられる食品

森脇 優司

兵庫医科大学内科学糖尿病・内分泌・代謝科 教授

### はじめに

高尿酸血症の患者の食事療法としては、これまでプリン体、飲酒、果糖など控えるべき食品に主眼が置かれてきたが、最近では食生活に積極的に取り入れるとよいと考えられる食品についての研究もみられるようになってきた。新しい研究成果をふまえて、高尿酸血症の患者にもすすめられる食品を具体的にみてみよう。

### 1 アルカリ性食品と尿酸

ノルウェーとオーストラリアからの2つの疫学的研究によると、炭水化物、カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素の摂取量が多いグループ、また個々の食品では、牛乳、ヨーグルト、

チーズなどの乳製品、粗い小麦粉で作られたパン、シリアル、果物を多く摂るグループでは、摂取量の最も少ないグループと比較して、血清尿酸値が有意に低いことが報告されている<sup>1)</sup>。また大量のビタミンCの摂取は尿酸排泄を促進し、血清尿酸値を低下させることが知られているが、13の無作為化比較対照試験を分析した最近のメタアナリシスでは、500mgのビタミンCを服用することに関連して血清尿酸値に有意な減少(-0.35mg/dL)があることがわかった<sup>2)</sup>。

20歳以上の男女を対象とした米国の国民健康栄養調査研究では、肉類や魚介類の摂取量の増加とともに血清尿酸値は上昇するが、蛋白質自体の摂取は血清尿酸値の上昇と関係がないと報告されている<sup>3)</sup>。蛋白質には尿酸排泄促

進作用があることが知られているが、健常男性16名に牛乳(蛋白80g相当)を飲用してもらうと、血清尿酸値は3時間後に約10%低下し<sup>4)</sup>、また体重1kgあたり15mLの牛乳を飲んでもらうと、尿酸クリアランスが増加するとの研究がみられる<sup>5)</sup>。乳製品に含まれる成分(カゼイン、ラクトアルブミン)の尿酸排泄促進作用により、血液中の尿酸値を下げているためと考えられている<sup>6)</sup>。また1日に1杯以上牛乳を飲む人や、ヨーグルトを毎日食べる人は、牛乳を飲まない、あるいはヨーグルトを食べない人と比べて、血清尿酸値が低いと報告されている<sup>3)</sup>。

ほとんどの野菜はプリン体が少ない食材だが、一部に100gあたり50mg以上のプリン体を含む野菜があり、高プリン野菜(プリンリッチ野菜)と呼ばれ