

# “熊循”栄養科だより 2018年冬号

皆さまのおかげで私たち“熊循”栄養科も、無事に新しい年を迎えることができました。昨年3月に大規模な厨房の改装工事を行い、新しい厨房機器も導入されました。栄養科スタッフも更なるレベルアップを目標に、日々の業務に取り組んだ一年でした。今年もより安全でおいしいお食事創りのため、スタッフ一人ひとりのスキルアップに取り組んで参りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 年未年始に食べすぎ、飲みすぎではありませんか。生活習慣、食習慣を見直して、 高尿酸血症・痛風を予防しましょう！

とにかく痛い病気…痛風。足の親指の関節などが赤く腫れて痛み出し、2～3日は全く歩けなくなるほどの激痛があります。痛みは1週間～10日で治まりますが、そのままにしておくと半年～1年後に再発します。痛風の直接の原因は、関節内に蓄積する尿酸（プリン体が最終的に分解されてできる老廃物）です。高尿酸血症・痛風は尿酸値が高い状態から起こります。他の生活習慣病と同様、食事と飲酒との関連が深い病気です。

**食べ過ぎをやめ、アルコールは適量に。おいしいものは少しずつ。**



高尿酸血症は、痛風の予備軍です。尿酸値が7.0mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。「尿酸値が高い」…と言われたら、また言われる前に、毎日の食事や生活習慣を見直すことが大切です。

### 標準体重をめざしましょう

肥満と尿酸値は密接に関連しており、減量により尿酸値は低下します。また肥満は痛風による合併症の要因にもなります。

標準体重(kg) =  
 $\text{身長} \times \text{身長} \times 22$   
(m) (m)

### プリン体を多く含む食品を控えましょう！

プリン体は旨みの元。肉や魚などおいしいもののほどプリン体は多く含まれています。

○プリン体の多い食品○  
レバー、干物、白子、あんこうの肝、ビール酵母やローヤルゼリー、クロレラ等の健康食品、かつお、いわし、大正えび

### アルコールは適量に！

大量の飲酒は尿酸値を上げます。プリン体を含むビールだけでなく、お酒であればワイン、日本酒、ウイスキーに関係なく尿酸値は上がります。

○1日のお酒の適量○



ビール  
500ml



ワイン  
1グラス



日本酒  
1合



ウイスキー  
ダブル1杯

## “熊循食”のご紹介

秋号発行以降に提供した、“熊循食”の一部をご紹介します。



12月24日、パティシエ直伝のクリスマスケーキをスタッフ全員で手作りしました。クリスマスカードも手作りです。



今年も患者さまにとってすばらしい年になるよう、願いをこめておせち料理を提供しました。新年のあいさつのカードも一枚一枚スタッフが心をこめて作りました。

