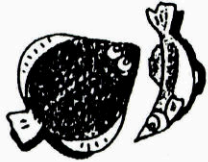


高血圧・心臓検診の血液検査で

～もし尿酸値が高いといわれたら～



◎ 美食を避け 肥満を予防 することが 第一

尿酸が腎臓 からうまく排 泄されなかつ たり、過剰に 作られると、 血液中の尿酸 が増え、高尿 酸血症を起す ことがあります。さらに 尿酸値が高い 状態が続くと 尿酸が足の親 指などに結晶 となって沈着 し、赤く腫れ 激痛を起す痛 風を発症す

保健婦だより

る可能性もでてきます。

痛風は長びくと動脈硬化を促進し、心臓や腎臓に悪影響を及ぼします。とくに30歳～60歳代の男性で、高血圧症や肥満気味のタイプは要注意。

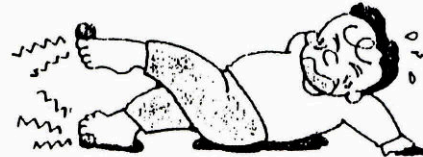
◎ 痛風を予防する食生活改善のポイント

☆ 美食をしない プリン体の多い食品は控えめにし、調理のさいは、必ずゆでてから。

● プリン体の多く含まれる食品

- 魚種類……油詰いわし、塩づけかたくちいわし貝類、たら、ひらめ、わかさぎ、かます、ます、小魚類
- 肉類……肝臓などの臓もつ類、腎臓肉汁、脳、肉エキス、ベーコン、牛肉、牛舌、豚肉、羊肉など

☆ 運動を習慣づけ、肥満を予防する。
☆ 水分をたっぷりとり、尿量



こんにちは

食生活改善推進員です

お母さん
時には
手作りの
おやつを

「ただいまー。今日のおやつなーに。」玄関を入るやこの一声、仕事を持たれるお母さんの多くなつたこの頃、こんな元気な声が聞かれるのかなあって気がします。

そこで忙しいお母さん、時には、手作りのおやつ、お子さんといっしょに作ってみてはいかがでしょうか。

今日は、簡単で又保存のきく揚げ菓子を紹介します。

- (材料)
- | | |
|-----|---------|
| 小麦粉 | 2カップ |
| ごま | 大さじ2 |
| 砂糖 | 1/2カップ弱 |



- (作り方)
- | | |
|-------|------|
| ① ラード | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| 水 | 大さじ2 |
| 油 | 少量 |

(1) 小麦粉を大きめのボールに入れ①の材料を加えてこね、耳たぶ位の固さにまとめる。

(2) まな板に粉をふり、めん棒で3%の厚さにのばし、幅2cm、長さ5cmのたんざくに切り、中央に切り込みを入れ、ねじりこんにやくの要領でねじる。

(3) 油を熱し、中火で(2)を揚げ出来上り。

担当者 安藤 和枝
岡村美智子
篠原かほる