

8月

痛風・高尿酸血症 予防メニュー

1人分の栄養価

エネルギー 650kcal

食塩 1.7g

冷しゃぶ



冷やしおでん

とうもろこしご飯

海藻サラダ

食事のポイント

- 野菜や海藻を積極的に食べましょう→尿酸が尿に溶け出やすくなります。
- 塩分は控えめにしましょう
→濃い味付けの物は食べ過ぎ・飲み過ぎによるエネルギー過剰の原因になります。
- プリン体の多い食品は控えましょう→例)動物の内臓(レバー)、魚の干物、するめいかなど