

基準量をきちんと摂取して
高尿酸対策！

《体をアルカリ化してくれる食品》

食品別	牛乳 乳製品	豆 豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも類	果物	きのこ	海藻
基準量	200g	100g (豆腐で)	150g	250g	100g	80kcal 厳守	50g	50g
プリン体	0	・冷奴 31mg ・湯豆腐 22mg ・納豆 45mg	100g中 ・ほうれん草 50mg ・ブロッコリー 70mg	100g中 カリフラワー 60mg	0	0	100g中 ・えのき ・なめこ ・戻ししいたけ 30～50mg	0

・高尿酸血症の方は尿で排泄をするために**1日に約2,000mlの水分量**が必要です。

・バランスの良い食事ができれば食事中から約1400mlの水分が摂れます。

●「カット野菜」「乾燥わかめ」「冷凍ほうれん草」などを**プラス**してみませんか？

栄養バランスやアルカリ化食品を意識して惣菜を選ぶだけでもOKです！



※ 腎機能が低下している人は野菜や果物の摂取に注意が必要です。個別にご相談ください。