

足の親指の付け根の関節などが、突然赤く腫れて痛み出す病気です。原因は、肥満・多量の飲酒・激しい運動・プリン体を多く含む食品の取りすぎが原因です。

プリンという乳製品のプリンを思い浮かべますが、全く関係ありません。「プリン体」は細胞中にある核酸（遺伝子の成分）を構成する成分のひとつで、血液中の尿酸の原料となる物質でほとんどの食品に含まれています。

プリン体は、たんぱく質源である肉や魚などに多く含まれます。1日に摂取するプリン体の量は**400mg程度が推奨量**ですので、取りすぎには注意しましょう。

◎プリン体を多く含む食品

・極めて多い食品(3000mg以上)

……鶏レバー、マイワシの

干物など

・多い食品(2000~3000mg)

……豚レバー、

牛レバー、

かつお、マイ

ワシ、大正えび

など



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>