

ぽすう薬局 揚げずにヘルシー さんまの南蛮漬け



尿酸が気になる方へ

【材料 2人分】

さんま	1尾
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
長ネギ	1/2本
干しいたけ	1~2個
A	
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
一味	少々

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻しておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、細切りにした長ネギ、しいたけを漬けておく。
- ③ さんまの頭としっぽを切り落とし、内臓を取り出す。
- ④ さんまを4等分にし、片栗粉をまぶす。
- ⑤ アルミホイルに油をひき、グリルで約10分焼く。
- ⑥ 焼きあがったさんまを②となじませる。

焦げ目がついたら、アルミホイルをかぶせましょう

1人分あたり の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	食塩相当量
	388kcal	12.5g	22.7g	10.7μg	1.9g

尿酸値が上がる原因

高尿酸血症の原因は、遺伝的な要素もありますが、生活習慣の乱れが大きいとされています。偏った食生活、お酒の飲みすぎだけでなく、睡眠不足などのストレスも尿酸値に影響すると言われています。

また、肥満気味の方は尿酸の排泄が抑制され、尿酸値が高くなりやすいという傾向があります。

尿酸基準値

男性 4~7mg/dl
女性 2.5~5.6mg/dl



プリン体を多く含むものの摂取も原因のひとつです。

●控えたほうがよい食品や料理

- ・あん肝、白子、レバーなど内臓系
- ・魚の干物、えび
- ・生クリーム、揚げ物など油っこいもの

肉・魚は適量を守りましょう

肉や魚に含まれるたんぱく質の摂り過ぎは、尿酸値を上昇させます。1日60g程度に抑えましょう。

1日のたんぱく質目安量: $1.0g \times \text{標準体重} 1kg$

1食の目安量: 鮭1切れ

さんま 1/2尾

豚ロース 80g (厚さ約1cm 1枚)

鶏もも肉 100g (約1/3塊)

