



プリン体ゼロビールで痛風に？

健康志向にコロナ禍が相まって、ビール市場ではゼロ系ビールが好調だそうです。減量対策に糖質オフを選ぶだけでなく、少しでも体に良いものをとプリン体ゼロを選んでいるという声もチラホラお聞きします。

プリン体は尿酸のもとになります。血液中の尿酸は7mg/dLを超えると飽和して結晶化し、これが膝や足関節に溜まって炎症を起こすのが痛風発作で、その痛みは有名です。

尿酸を出す力

人間の体内には常に一定量の尿酸があります。食事や代謝で1日約700mgつくられて、それと同量が尿や便から出ていくため、体内の尿酸量はほぼ一定に保たれています。

高尿酸血症は、尿酸が多くつくられたり、出ていく量が減ったり(排泄低下)することで起こります。そして、ほとんどの方に尿酸の排泄低下がみられます。排泄低下の原因は、遺伝と環境があり、改善できるものとして注目したいのは「肥満」と「飲酒」です。肥満は特に内臓脂肪が増えること(メタボ)が要因となります。飲酒はアルコールの代謝で尿酸が

多くつくられるだけでなく、尿酸の排泄を低下させます。

飲むなら何を？

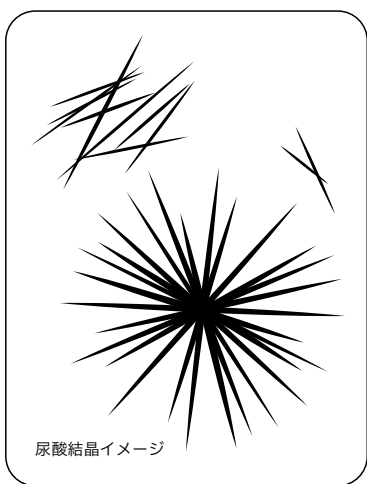
アルコール飲料の中でも、ビールはプリン体が多いだけでなく、ビール自体に尿酸値を上げやすいところがあるようです。ではビール以外がよいのかというと、そこは「量」次第。焼酎に変えてもアルコール量が増えると、プリン体の有無に関わらず、アルコールの代謝自体で尿酸値が上がります。ビールでいえば350ml缶を3本飲むとプリン体ゼロでも尿酸値が上がるのがわかっています。アルコール量が1日50gを超える場合は、もう何を飲んでも一緒かもしれません。ほどよい量で満足できる飲み方を探していくことが大切です。

ちなみに、ビール350mlに含まれるプリン体は約20mgですが、プリン体が少ないとされる鶏のささみ1本には約70mg含まれています。おかずの食へ過ぎも注意となると、結果、太らない程度に飲み食いするという普遍的な生活習慣に落ち着きますね。

高尿酸血症は痛風だけでなく、尿路結石や腎障害、冠動脈疾患などの心臓病のリスクにもなります。尿酸値が高ければ、痛風発作がなくてもぜひ生活習慣の見直しを。プリン体ゼロビールにするだけでは、少し足りないかもしれません。

一般財団法人京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子



※アルコール量g ÷ 飲む量ml × アルコール度数% × 0.8

