

「プリン体」って何？

外販課 稲葉 英治



暑さ厳しい折、いかがお過ごしでしょうか。

皆さんはビールの「プリン体ゼロ」という言葉をご存じだと思います。「プリン体」と聞くとつついデザートの「プリン」を想像してしまいます。「プリン体」は聞いたことあるけど、「プリン体」が何なのか意外と知られていません。そもそもプリン体とはどんな物質？ 多く含まれる食品はどの様なものか？ そこで今回はプリン体についてのあれこれです。

痛風の原因としてプリン体が有名ですが、そもそもプリン体とは一体何でしょうか？ 実は痛風の原因になるのは「尿酸」という物質で、プリン体は尿酸の原料となります。つまり、体内のプリン体が多いほど、痛風の原因となる尿酸が体内でたくさん作られてしまうのです。

プリン体は痛風の原因となる悪者のイメージが強いのですが、実は細胞の核酸（DNA など）を構成する非常に重要な物質です。体内のプリン体は細胞が生まれ変わる過程や、細胞のエネルギー代謝の過程で発生し、それが代謝されることで尿酸がつくられます。つまり、痛風の原因となる尿酸は、プリン体からつくられた体内の老廃物と言えます。プリン体の 7 割から 8 割は体内で作られます。牛や犬、魚などは尿酸分解酵素を持っているため、尿酸はさらにアラントインやアラントイン酸に代謝されて体外に排出されます。ところが、人間は尿酸を分解することができません。尿酸は無味無臭の白い物質で、水に溶けにくいために体内で過剰に増えると尿酸ナトリウムとして結晶化しやすくなります。体内のプリン体量が多くなると尿酸も多く生成されてしまい、過剰になると尿酸が結晶化して炎症反応を起こし、激痛を伴う痛風発作を引き起こします。そのため、尿酸値の高い人は尿酸の原料となるプリン体の摂取を控える必要があります。

ところで、プリン体が多く含まれる食品は動物の内臓や肉類に多く含まれ、牛や豚、鶏などのすべてのレバーはプリン体含有量が多い食品と言えます。また、食品のうまみ成分の多くがプリン体であり、カツオ節や肉類のうまみ成分はプリン体の一種です。

プリン体の多い食品は避けるべきだと思いがちですが、決してそうではありません。食品のプリン体含有量と実際の摂取量は異なるため、「プリン体の多い食品＝食べてはいけない」ということにはならないのです。以前に比べれば痛風治療でのプリン体摂取制限は緩和されています。食品に含まれるプリン体は腸内で分解されたり、吸収されずに排泄されるものもあるため、摂取したプリン体すべてが体内に取り込まれるわけではありません。かといって過剰摂取をすれば少なからず尿酸値に影響を与えます。プリン体を多く含むレバーや干物などの食品は避ける、もしくは食べた翌日の食事はプリン体が控えめな食事内容にするなどの配慮が必要です。どのような食品にプリン体が多く含まれているのかを把握し、プリン体の摂取量が一日あたり 400mg を超えないようにするのが目安です。

尿酸値の数値を上げる原因はアルコール、特にビールにはプリン体が多く含まれるため、ビールは尿酸値を上げる原因だとよく聞きますが、皆さん安心してください。

具体的には缶ビール（350ml）に含まれるプリン体量を本数に換算すると、缶ビール（350ml）23 本ほどで 400mg の摂取量になるようです。このようにビールに含まれるプリン体の含有量は少なく、痛風の予防や改善のために完全にビールをやめる必要はないのです。とはいえ痛風の原因はプリン体だけではないので、たとえ「プリン体ゼロ」の発泡酒であってもアルコールの飲み過ぎには注意しましょう。

アポロ新聞

キャンプ始めます!!

ホームガス課 森田 敏弘

日々の喧騒から離れ、自然の中で一夜を過ごすキャンプ。幼少の頃両親に連れて行ってもらった楽しい思い出がここにきて膨れ上がってきた私……。

子供も少し大きくなったのでキャンプ始めます!!

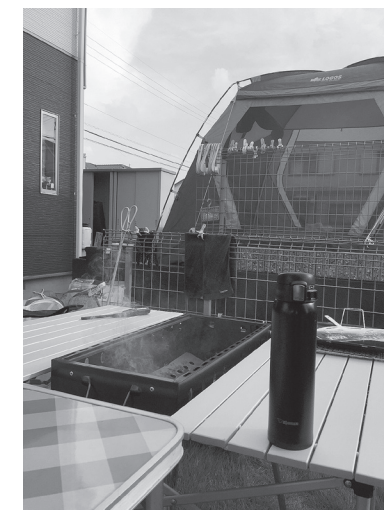
一旦道具が揃えば以外と低予算で楽しめるキャンプ。最近のテントは簡単に立てることができ、丈夫に作られているので大切に使用すれば 10 年以上も使い続けられることもあり、防災の対策として、有事の際の備えと考えれば決して無駄な買い物ではない……と言うことで妻を説得しテントを購入!!

一番に子供の頃、私がほんとに楽しかったのが我が子にも同じ思いをさせてあげたいのと、貴重なアウトドアの場で、大人では想像も出来ないような創意工夫を重ねた遊びを体験して欲しい。

そしてカメラも始めたので大自然の中で家族や夜空の写真を撮りたい。

何よりアウトドアができるお父さんでいいパパアビールをしたい。

純粋な気持ちとよこしまな気持ちをひっさげキャンプ始めます。



キャンプの魅力といえば、自然を楽しむことももちろんですが、キャンプ道具にはワクワクがいっぱい。料理に必要な調理器具の選択、狭い空間で快適なリビングを実現するアイデア、厳しい条件下で快眠を得るための工夫、みんなが安心して過ごせる光源の確保、冷えたビールと食材保存に必要なノウハウ、さりげない個性を主張するおしゃれ雑貨などなど。

メンテナンスを欠かさず長く使えば使うほど自分だけの道具になっていく喜び。

また大自然の中、共通の目的で一夜を共にするキャンプは偶然の出会いをもたらし、たまたま出会ったキャンパーと意気投合できたりするのも楽しみの一つではないでしょうか。

えらそうなこと書きましたが、実はまだキャンプ場には行った事がありません^^;

ですが、7月の連休に早速購入したテントを試しに自宅の庭で建て、家族でBBQをしてランタンの灯かりの下みんなで癒され子供とテントで一夜を過ごしました!!

妻はどうかわかりませんが、私と子供は大満足で楽しいお庭キャンプでした。

目の前に広がる大きな芝生のキャンパスにオープンな大自然の中作り上げる自分だけの空間。ランタンの優しい灯かりに包まれて過ごす一夜は何物にも代えがたい魅力に溢れているはずです。この記事が皆様の手元に届く頃には初ファミリーキャンプは体験済みになっているはずですのでまた体験談書かせていただきます。