



あなたの食事アドバイスシート



年 月 日

年齢 歳 性別 男・女 尿酸値 mg/dl

身長 cm 体重 kg (適正体重 kg) (BMI kg/m²)

当てはまるものに○をつけて下さい。該当するものがない場合は、右側の空欄にご記入下さい。

摂り過ぎに注意	要注意	良い			備考 (聞き取り: 要注意の頻度)	1日分に換算 (g/日)	1日のプリン体摂取量(mg/日)
肉類をよく食べますか?	2食以上/日、 1回80g以上	1食/日、 1回80g程度	ほとんど 食べない		1皿分: 80g(薄切り2-3切)	g/日	
魚(刺身など)をよく 食べますか?	2食以上/日、 1回2-3尾以上	1食/日、1回80g または1尾程度	ほとんど 食べない		1皿分: 80g(刺身5-6切)	g/日	
イワシ、サンマ、アジの干物 を食べますか?	2食以上/日、 1回1尾以上	1食/日、 1回1尾程度	ほとんど 食べない		1皿分: 1尾	尾/日	
レバーや白子を食べますか?	週1日以上、 1回100g以上	月1日、 1回30-50g	ほとんど 食べない		1皿分: 30-50g	g/日	
アルコールは飲みますか?	ほぼ毎日、1回 日本酒1合or ビール500mL以上	週1-3日程度、 1回日本酒1合 or ビール500mL	ほとんど 飲まない		種類: ビール、焼酎、日本酒、ウイスキー、ワイン、 その他() 頻度: 回/週 量: ml/日, 合/日, 本/日	g/日	
清涼飲料水、ジュースは 飲みますか?	ほぼ毎日、 2-3本/日	週1-2本程度	ほとんど 飲まない				
ご飯の量(主食)は どのくらいですか?	1回茶碗2杯 以上	1回茶碗1杯	ほとんど 食べない			g/日	
とんかつや天ぷらなどの 揚げ物を食べますか?	週3日以上	週1-2日	ほとんど 食べない				
多めに摂ってほしい	非常に良い	良い	要注意				
野菜を食べますか?	ほぼ毎食、 1日350g以上	1日1食以上	あまり 食べない			g/日	
果物を食べますか?	1日1個(1本) 程度	1日2個(2本) 程度	1日3個 程度			g/日	
海藻類を食べますか?	ほぼ毎日	週に3日程度	あまり 食べない			g/日	
牛乳や乳製品をとりますか?	ほぼ毎日	週に3日程度	あまり とらない			g/日	
1日の水分の量はどのくらい ですか?	2L程度	1L程度	あまり 飲まない				

患者さんはここまで → → 右側半分は、管理栄養士による聞き取りの際、記入

医療スタッフからのコメント 1. プリン体量、2. アルコールの摂取量、3. フルクトースの摂取量、4. 摂取カロリー、5. 尿量