

「シュウ酸」
を含む食品



尿路結石の再発予防には、「シュウ酸」を取り過ぎない方が良く
聞きました。シュウ酸はどんな食品に多く含まれていますか？



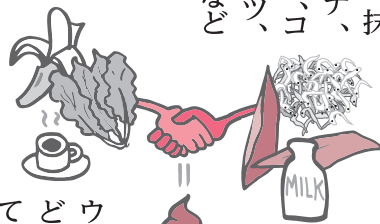
シュウ酸は植
物に多く含まれ
る物質で、食品

では、ホウレンソウやレ
タスなどの野菜、タケノ
コ、紅茶、コーヒー、お茶

(特に玉露、抹茶)、バナナ、
チョコレート、コ
コア、ピーナツ、
アーモンドなど

に多く含ま
れていま
す。これら
の取り過ぎ
は良くない

と考えられますが、チリ
メンジャコやかつお節、
ミルクなどカルシウムを
含んだ食品と一緒に取る
ことで、腸内でシュウ酸
とカルシウムが結合し
て便として排出される



ため、シュウ酸の吸収を
減らすことが可能で
す。また、シュウ酸は水
に溶けるので、ホウレン
ソウなどはゆでること
によって、シュウ酸を大
幅に減らすこと
ができます。ホウ
レンソウなどは
栄養価も高
い大事な食
品です。ゆで
たりカルシ
ウムと一緒に取るな
ど、調理法を工夫し
て摂取すれば問題な
いと思われま



高知高須病院
副院長 松下 和弘さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 <泌尿器科>