

肉類、魚類・魚白子・貝・エビ・タコ類・魚類干物

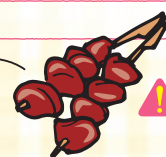











尿酸値が
高めの
あなた!

プリン体の摂り過ぎに注意!

プリン体は1日400mgまでに

⚠️ 注意 ⭐️ おすすめ

プリン体

食品名	肉類 魚介類	1回量(g)	プリン体(mg)	エネルギー(kcal)	エネルギー
鶏レバー		80	250	80	 <p>レバーはプリン体が高めです</p>
マイワシ(干物, 2尾)		80	245	142	
豚レバー		80	228	91	
サンマ(干物, 1尾130g)		90	188	209	 <p>サンマは高エネルギーです</p>
スルメイカ(1/2杯強)		100	187	76	
カツオ(刺身5切)		80	169	86~120	 <p>干物はうま味が凝縮したぶんプリン体が多くなります</p>
タラ白子		30	168	18	
サンマ(1尾150g)		100	155	287	
マアジ(干物, 中1尾90g)		60	148	90	 <p>青魚のプリン体は吸収されにくいので控える必要はありません</p>
大正エビ(2尾)		50	137	45	
ズワイガニ		100	136	59	 <p>豚ヒレは肉類では低エネルギーです</p>
マグロ(くろまぐろ)		80	126	92~122	
鶏ササミ		80	123	78~86	
マアジ(中1尾150g)		70	116	78	 <p>ロース肉やバラ肉はプリン体低めでも高エネルギー!</p>
鶏ムネ		80	113	84~183	
カキ(3個)		60	111	35	 <p>タコは低プリン体、低エネルギー</p>
鶏手羽		80	110	140~166	
マイワシ(1尾100g)		50	105	78	
マダイ		80	103	103~128	
鶏モモ		80	98	90~187	
マサバ		80	98	169	
ブリ		80	97	178	
豚ヒレ		80	96	84~94	
牛モモ		80	89	94~188	
牛ヒレ		80	79	98~166	
豚ロース		80	73	198~220	
牛カタロース		80	72	128~304	
牛タン		80	72	254	
タコ		50	69	35	
豚バラ		80	61	293~318	

水分を多めにとることが重要だと聞きました。

本リーフでは、一食分110kcalを超える食材をエネルギー高めと定義しています

肉や魚は1食80g程度に量を抑えて食べるとよいでしょう。ただし、プリン体量が少なくても、意外と高エネルギーのものがあることに注意が必要です。

多めの水分摂取は尿酸値の低下を促しますので、医師の指示がなければ、1日2リットルを目安にお茶や水で水分を取りましょう。砂糖や果糖入りのジュースは痛風発症リスクを高めるので控えてください。

痛風 二郎氏
(痛風・尿酸血症予備軍 中尉)

金子 希代子 先生
(帝京平成大学薬学部 教授)

尿酸値が
高めの
あなた!

アルコール類

飲み過ぎに注意!

アルコールは尿酸値を高めるリスクです



プリン体

食品名	1回量(mL)	プリン体(mg)	エネルギー(kcal)	エネルギー
地ビール	350	16~58	114~207*	
低アルコールビール	350	10~46	0~57*	
ビール	350	12~34	137	
発泡酒	350	0~14	154	
日本酒	180	3	184~193	
ワイン(赤)	200	3	136	
ワイン(白)	200	3	150	
焼酎	90	0	130~185	
ウイスキー	60	0	140	
梅酒	90	0	140	

アルコールは 適量厳守!

プリン体量は低くても、アルコール自体が尿酸値を高めます。また、高エネルギー食とそれによる肥満は尿酸値を高めますが、お酒はエネルギーの高いものが多く要注意です。



では晩酌は、
日本酒なら1合、
ビールなら500mL、
ウイスキーなら60mL
以下を守ります。

高尿酸 太郎氏
(痛風・高尿酸血症予備軍 軍曹)

アルコールが進むと、おつまみも増え、
エネルギー過剰摂取×代謝に悪影響と、
尿酸値を高めるリスクが非常に高くな
ります。
適量厳守で楽しんでください。

金子 希代子 先生
(帝京平成大学薬学部 教授)



野菜類,きのこ類,海藻類, 豆類を摂りましょう!

尿酸値を下げるとされる食物繊維が豊富で、尿酸を体から排出しやすくする尿アルカリ化*の作用があります。プリン体量のやや高いものもありますが、むしろ積極的に多めに摂取しましょう。 ※酸性に傾いた尿を中性(pH7.0)に近づけることを、ここでは“アルカリ化”と言っています



食品名	1回量(g)	プリン体(mg)	エネルギー(kcal)
納豆(小1パック)	40	46	74~76
豆乳	200	44	88
ピーマン	50	35	10
豆腐(冷奴,1/3丁)	100	31	56~73
かぼちゃ	50	28	21
えのきたけ	50	25	17
ほうれん草	40	21	7
枝豆(50粒)	40	19	50
海苔(乾燥)	3	18	9
ピーナッツ(20粒)	20	10	114~123
わかめ	2	5	0~4
じゃがいも	50	3	26~30
ひじき(ゆで)	2	3	0
チーズ(プロセスチーズ)	20	1	63
牛乳	200	0	122
卵(鶏卵)	50	0	71

参考文献：日本痛風・核酸代謝学会ガイドライン改訂委員会編：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版，メディカルレビュー社，2010，金子希代子他，痛風と核酸代謝39(1)，7-21，2015，日本食品成分表2020年版(八訂)，*メディカルトリビューン調べ