

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!

プリン体の取り過ぎに注意!

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	89	 <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	154	
豚レバー		80	228	102	
サンマ(干物, 1尾130g)		90	188	235	 <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	83	
カツオ(刺身5切)		80	169	91~132	 <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	19	
サンマ(1尾150g)		100	155	297	
マアジ(干物, 中1尾90g)		60	148	101	 <p>青魚のプリン体は吸収されにくいので控えずぎる必要はありません</p>
大正エビ(2尾)		50	137	48	
ズワイガニ		100	136	63	 <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	100	
鶏ササミ		80	123	84~91	
マアジ(中1尾150g)		70	116	88	 <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	93~195	
カキ(3個)		60	111	36	 <p>タコは低プリン体、低エネルギー</p>
鶏手羽		80	110	156~181	
マイワシ(1尾100g)		50	105	85	
マダイ		80	103	114~142	
鶏モモ		80	98	102~202	
マサバ		80	98	198	
ブリ		80	97	206	
豚ヒレ		80	96	90~104	
牛モモ		80	89	106~207	
牛ヒレ		80	79	106~178	
豚ロース		80	73	210~233	
牛カタロース		80	72	138~329	
タコ		50	69	38	
牛カタバラ		80	62	297~414	
豚バラ		80	61	316~347	

水分を多めにとることが重要だと聞きました。

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・高尿酸血症予備軍 中尉)

金子 希代子 先生
(帝京大学薬学部臨床分析学研究室 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	140	
発泡酒	350	0~14	158	
日本酒	180	3	185~196	
ワイン(赤)	200	3	146	
ワイン(白)	200	3	146	
焼酎	90	0	131~185	
ウイスキー	60	0	142	
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
(帝京大学薬学部臨床分析学研究室 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	78~80
豆乳	200	44	92
ピーマン	50	35	11
豆腐(冷奴,1/3丁)	100	31	56~72
かぼちゃ	50	28	25
えのきたけ	50	25	11
ほうれん草	40	21	8
枝豆(50粒)	40	19	54
海苔(乾燥)	3	18	6
ピーナッツ(20粒)	20	10	112~117
わかめ	2	5	0~3
じゃがいも	50	3	38
ひじき	2	3	0
チーズ	20	1	68
牛乳	200	0	134
卵(鶏卵)	50	0	76

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2015年版(七訂)，*メディカルトリビューン調べ