

尿酸値が
高めの
あなた!

肉類、魚類・魚白子・貝・エビ・タコ類・魚類干物

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

食品名	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	レバーはプリン体が高めです
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	サンマは高エネルギーです
スルメイカ(1/2杯強)	100	187	76	
カツオ(刺身5切)	80	169	86~120	
タラ白子	30	168	18	
サンマ(1尾150g)	100	155	287	干物はうま味が凝縮したぶんプリン体が多くなります
マアジ(干物, 中1尾90g)	60	148	90	
大正エビ(2尾)	50	137	45	
ズワイガニ	100	136	59	
マグロ(くろまぐろ)	80	126	92~122	
鶏ササミ	80	123	78~86	青魚のプリン体は吸収されにくいので控えすぎる必要はありません
マアジ(中1尾150g)	70	116	78	
鶏ムネ	80	113	84~183	
カキ(3個)	60	111	35	
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	豚ヒレは肉類では低エネルギーです
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	ロース肉やバラ肉はプリン体低めでも高エネルギー!
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	タコは低プリン体, 低エネルギー
豚バラ	80	61	293~318	

プリン体

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・高尿酸血症予備軍 中尉)

金子 希代子 先生
(帝京平成大学薬学部 教授)

水分を多めに取る
ことが重要です
聞きました。

アルコール類

尿酸値が
高めの
あなた!

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



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	

プリン体

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ず。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 中尉)

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!

尿酸値を下げるに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