

プリン体を多く含む食品

1日のプリン体摂取量は、**400mg以下**になるようにしましょう

鶏ささみ



100g
154
mg

鶏むね肉



100g
141
mg

鶏手羽肉



100g
138
mg

鶏レバー



1本
125
mg

鶏もも肉



100g
123
mg

豚ヒレ肉



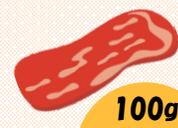
100g
120
mg

牛もも肉



100g
111
mg

牛ヒレ肉



100g
98
mg

豚ロース



100g
91
mg

牛タン



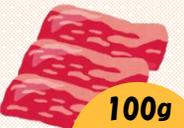
100g
90
mg

牛肩ロース



100g
90
mg

牛肩バラ肉



100g
78
mg

豚バラ肉



100g
76
mg

鶏皮



1本
36
mg

するめいか



1/3杯
149
mg

大正エビ



2尾
137
mg

あん肝
(酒蒸し)



3切れ
120
mg

牡蠣



3枚
111
mg

白子



30g
92
mg

カレイ



1切れ
90
mg

芝エビ



5尾
72
mg

タコ



5切れ
69
mg

あさり



10粒
58
mg

オキアミ佃煮



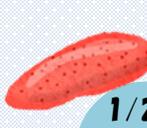
25g
56
mg

うなぎ



1串2枚
55
mg

明太子



1/2腹
32
mg

たらこ



1/2腹
24
mg

アジ干物



1枚
123
mg

いわしの煮干し



4本
112
mg

干しいたけ



3つ
46
mg

DNA/RNA
サプリメント



3粒
226
mg

ビール酵母



1日量
113
mg

上記表を参考に、プリン体が多く含まれている食品を習慣的に摂取している方は注意しましょう。また水分をしっかり摂る事で、プリン体から作られる尿酸は体外に排出されやすくなります。意識的に水分を摂取しましょう。

プリン体は多いけど… ぜひ食べてほしい食品

魚はプリン体を多く含む食品ではありますが、人の体内では作ることはできない必須脂肪酸であるn-3(ω 3)系脂肪酸が多く含まれています。

このn-3(ω 3)系脂肪酸には、HDLコレステロールを上昇させると同時に中性脂肪を下げる効果が期待されています。

n-3(ω 3)系脂肪酸を多く含む魚は1日1回食べるようにしましょう。



n-3系
脂肪酸

プリン体

▼1食(80g)に含まれるn-3(ω 3)系脂肪酸とプリン体量



n-3系脂肪酸の目安量

年齢	男性(g/日)	女性(g/日)
18~29歳	2.0	1.6
30~49歳	2.0	1.6
50~64歳	2.2	1.9
65~74歳	2.2	2.0
75歳以上	2.1	1.8

引用：日本人の食事摂取基準(2020年版)

プリン体が極めて低い食品



鶏卵や牛乳は、プリン体が極めて少ない食品です。たんぱく質源やおつまみを選ぶときの参考にしましょう。