

おいしく食べて

尿酸値を下げる

おうちごはん・コンビニ・外食・
おつまみメニュー

施設名

提供 グラクソ・スミスクライン株式会社

ZLXT0140-P1205N
作成年月2012年5月

監修 大山 博司 両国東口クリニック理事長

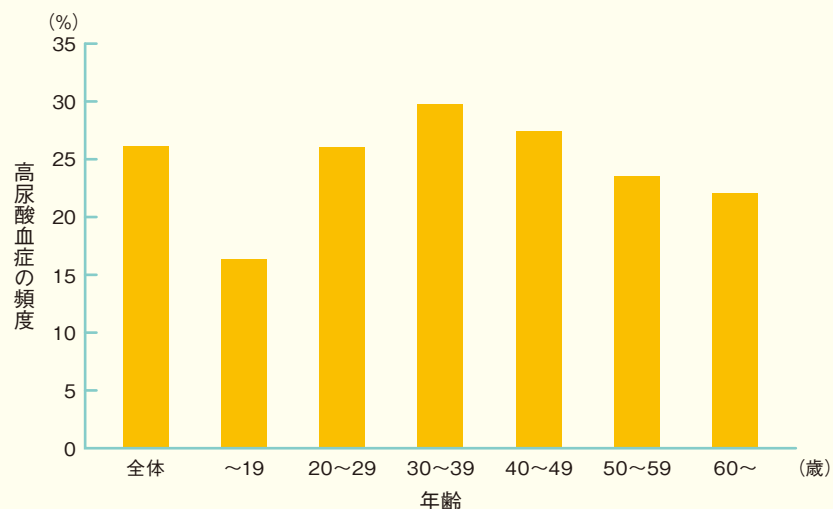


尿酸値が高いまま放置すると痛風だけでなく重大な病気のリスクを高めます

高尿酸血症は体内に尿酸がたまりすぎて血液中の尿酸値が7.0mg/dLを超える状態で、30～40代の男性に多く発症します。尿酸値が高いまま放置すると、痛風を発症するだけでなく、腎障害や尿路結石になることがあります。さらに、高血圧症、動脈硬化、脳血管障害、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）などの重大な合併症のリスクも高めます。

しかし、尿酸値が高くても痛風の発作や症状が出ないことがあるため、きちんと治療されていないことも少なくありません。症状がなくても、重大な事態になる前にしっかりと尿酸値を下げるのが大切です。

● 高尿酸血症の頻度（男性）

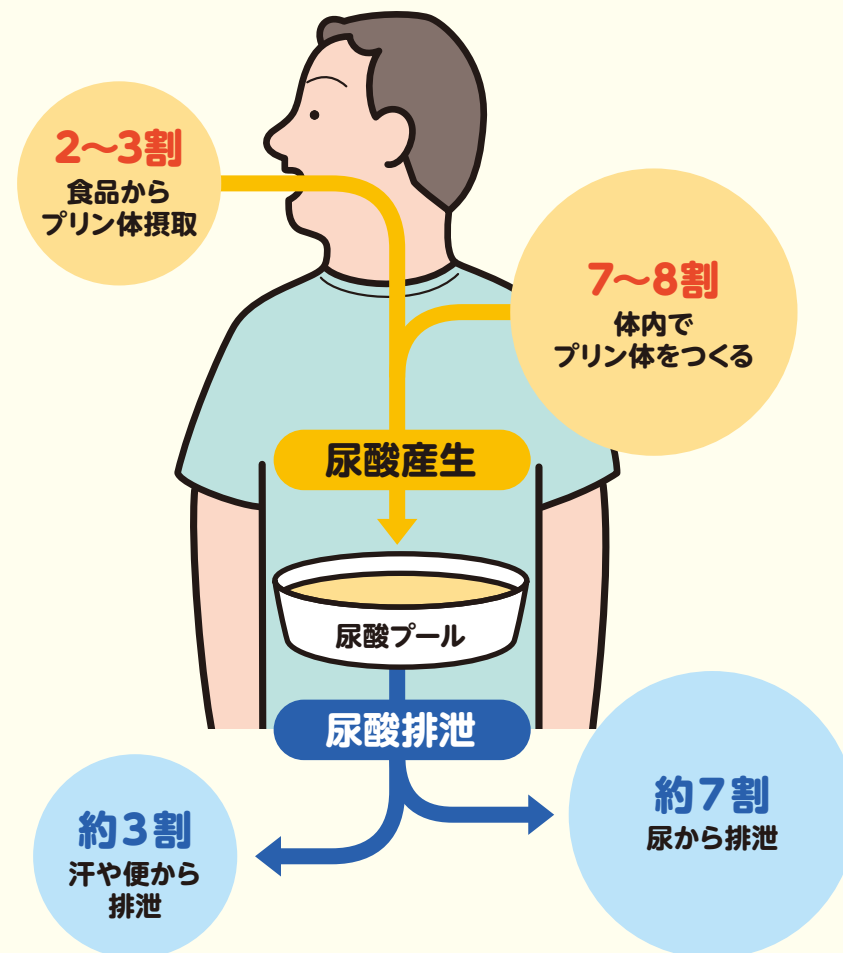


(2004年の職域における調査)

日本痛風・核酸代謝学会 ガイドライン改訂委員会:高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版, 33(2010)

尿酸の産生と排泄のバランスがくずれると体内の尿酸値が上がります

尿酸は、ほとんどの細胞に存在するプリン体から産生されます。プリン体の2～3割は食品から摂取し、残る7～8割は体内でつくられています。プリン体からつくられた尿酸は、体内で一定量ためられ(尿酸プール)、余分な尿酸は約7割が尿、残りの約3割が汗や便として体外に排泄されます。この尿酸の産生と排泄のバランスがくずれると尿酸値が上がります。



尿酸値を下げるための基本は 生活習慣の改善です

尿酸値が高くなるもっとも大きな原因は生活習慣です。食事療法やアルコール制限、運動療法、ストレスコントロールなどを行うことで尿酸値を下げることができます。生活習慣の改善を継続していくことは容易ではありませんが、できることから少しずつ取り組みましょう。

食事療法

- 1日の適正エネルギー量を守る
- プリン体の摂取量は1日400mgまで
- 栄養バランスのよい食事をする
- 尿をアルカリ化する食品をとる
- 水分を1日2Lとる
- 塩分をとり過ぎないようにする (p5～9)

アルコール制限

- アルコールは控えめにする (p10～11)

運動療法

- 適度な運動をする

その他

- ストレスをためない
- 薬をきちんと服用する

尿酸値を上げる原因となる肥満を解消するために摂取エネルギーを抑えましょう

尿酸値を下げるためにはプリン体を控えるとよいというイメージがあるかもしれませんが、実は肥満の解消のほうが重要です。肥満は尿酸値を上げる原因であるうえに、糖尿病や高血圧などを合併しやすいため注意しなければなりません。肥満を解消するために、1日の適正エネルギー量を計算してエネルギーをとりすぎないようにしましょう。

また、適正エネルギーを守るだけでなく、1日3回食事を規則正しく食べることも大切です。食事を抜く、夜遅くに夕食を食べる、早食いやストレス食いなど、肥満になりやすい食べ方はやめましょう。

あなたの肥満度と1日の適正エネルギーを計算してみよう

● 肥満度

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$$

18.5未満 → 低体重 18.5以上25未満 → 普通体重 25以上 → 肥満

あなたのBMI

● 標準体重

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

あなたの標準体重

 kg

● 1日の適正エネルギー量

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 30 \text{ (kcal)}$$

あなたの適正エネルギー量

 kcal

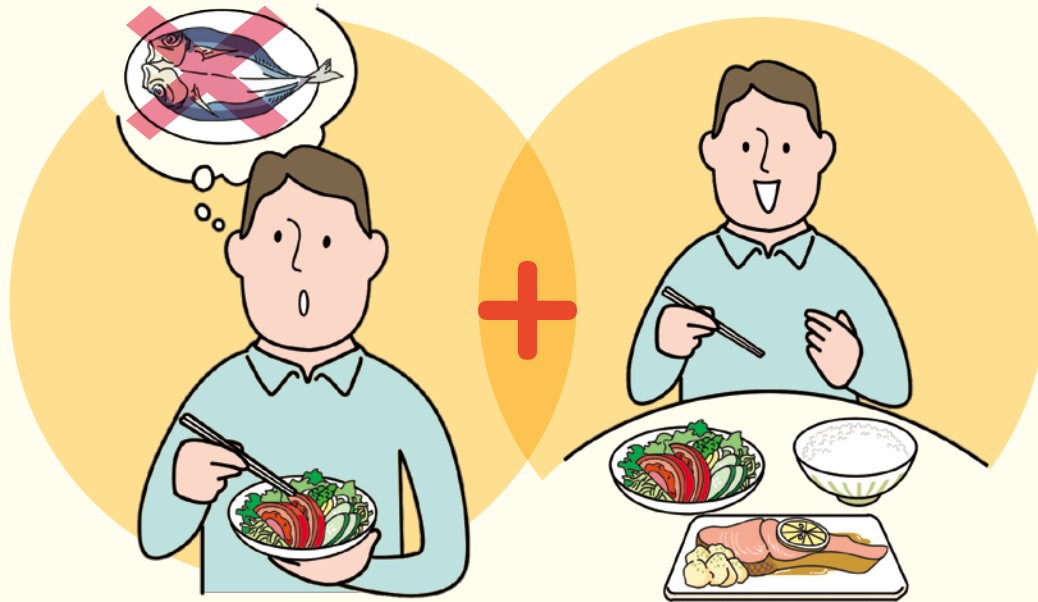
プリン体の1日の摂取量は400mgまでにして 栄養バランスのよい食事をしましょう

尿酸値を下げるために、食品から摂取するプリン体を減らすことは重要です。プリン体を多く含む食品をできるだけ避けて、1日の摂取量の目安を400mgまでにしましょう。

しかし、プリン体はほとんどの食品に含まれているため、気にしすぎて栄養バランスがくずれてしまうと他の病気になりかねません。いろいろな食品を摂取して、バランスのよい食事をするのが大切です。

プリン体の少ない 食事

栄養バランスのよい 食事

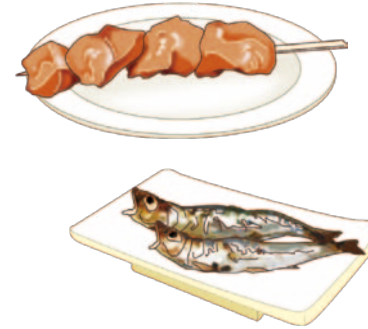


食品のプリン体含有量 (100gあたり)

多い

きわめて多い(300mg～)

鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し



多い(200～300mg)

豚レバー、牛レバー、かつお、マイワシ、大正えび、マアジ干物、サンマ干物



少ない

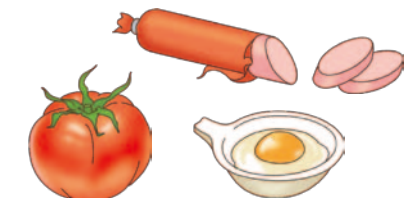
少ない(50～100mg)

ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー



きわめて少ない(～50mg)

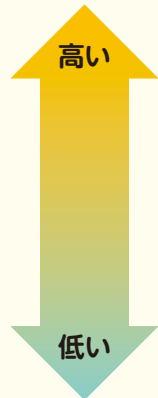
コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼ちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、じゃが芋、さつま芋、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類



尿をアルカリ化して尿酸を排泄しましょう

余分な尿酸の約7割は尿から排泄されます。尿酸は酸性の液体に溶けにくい
ため、酸性尿の人は尿をアルカリ化すると排泄されやすくなります。尿pH値は、
6.2～6.8に保つことをおすすめします。これは腎障害や尿路結石の予防にも役
立ちます。アルカリ化しやすい食品を積極的にとるようにしましょう。特に海藻
や野菜、きのこ、芋などは、生活習慣病の予防対策に役立つ食物繊維やカリウム
を多く含んでいるうえに、エネルギーが低く食べ応えがあるのでおすすめです。

● 尿をアルカリ化・酸性化する食品

尿をアルカリ化する食品	アルカリ度/酸度	尿を酸性化する食品
ひじき、わかめ 昆布、干しいたけ、大豆 ほうれん草 ごぼう、さつまい にんじん バナナ、里芋 キャベツ、メロン 大根、かぶ、なす じゃが芋、グレープフルーツ	高い  低い	卵、豚肉、さば 牛肉、あおやぎ かつお、帆立て貝 精白米、ぶり まぐろ、さんま あじ、かます いわし、かれい あなご、芝エビ 大正えび

4訂食品成分表より
高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン作成委員会：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第1版，49(2002)

おすすめ!



水を1日2L飲んで尿量を増やし、尿酸の排泄を促進しましょう

水分をたくさんとって尿量を増やすと尿酸がスムーズに排泄されます。1日2L
を目安に水を飲むとよいでしょう。水は一度に大量に飲むのではなく、起床時
や食事時、入浴時、就寝前などにコップ1杯ずつ飲み、大量に汗をかいたり、利
尿作用があるアルコールを飲んで水分が失われたときにも水分補給を心がけま
しょう。

水以外にも麦茶や緑茶、ウーロン茶などもおすすめです。ソフトドリンクやア
ルコールは尿酸値を上げてしまうことがあり、また、コーヒーや紅茶は水分を
過剰に排出してしまうため適していません。

起床時

食事前

入浴時

就寝前



大量に汗を
かいたとき
(運動時、暑い日など)

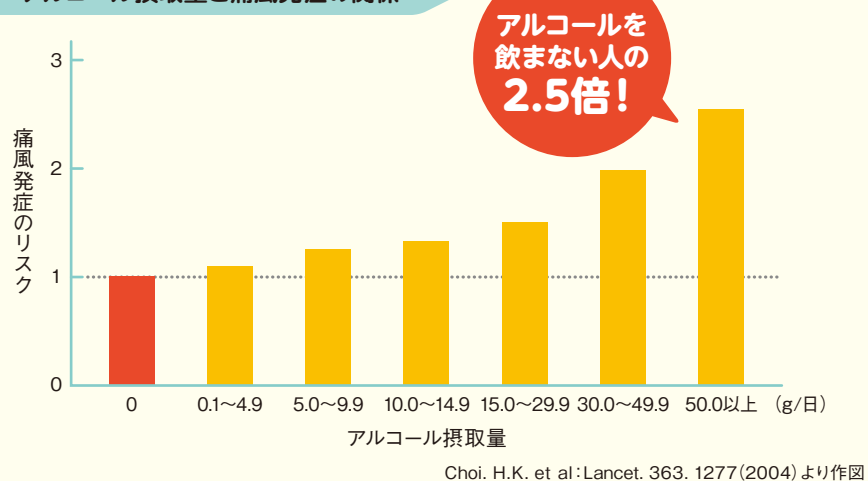
飲酒時



アルコール自体が尿酸値を上げます

ビールはプリン体が多く含まれているため尿酸値を上げるという印象が強いかもしれませんが、実はアルコール自体に尿酸値を上げるはたらきがあります。アルコールは尿酸をたくさんつくるだけでなく、腎臓が尿酸を排泄するはたらきを抑えてしまいます。できればアルコールを飲まないようにするとよいですが、難しい場合は、アルコールの量を減らす、プリン体をあまり含まない種類を選ぶといったことに気をつけましょう。

● アルコール摂取量と痛風発症の関係



● アルコールのプリン体含有量

蒸留酒	ウイスキー	0.1～0.3（2種）	醸造酒	紹興酒	7.7～11.6（2種）
	ブランデー	0.4（1種）		ビール	3.3～8.4（9種）
	焼酎（25%）	0.0（1種）		地ビール	4.6～16.7（14種）
	泡盛	0.0（1種）		発泡酒	0.1～3.9（7種※）
	梅酒	0.2（1種）		低アルコールビール	2.8～13.0（4種）
醸造酒	日本酒	1.2～1.5（3種）	その他	ビールテイスト飲料	1.3（1種）
	ワイン	0.4～1.6（3種）			

※プリン体カット含む

日本痛風・核酸代謝学会 ガイドライン改訂委員会: 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版, 122(2010)より改変

お酒のエネルギー量とおつまみに気をつけて水分補給を忘れないようにしましょう

アルコールのなかでも、焼酎やウイスキーなどは糖分が含まれていないため太らないと思われることがありますが、これは間違いです。アルコールは分解される時にエネルギーを発生するので、飲みすぎは肥満につながります。

また、アルコールには食欲を増加させるはたらきがあるうえに、アルコールと脂肪を一緒にとると脂肪がつきやすくなります。おつまみにはプリン体がたくさん含まれているものが多いことも問題です。塩分を多く含むおつまみを食べ過ぎると、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの重大な合併症につながります。おつまみは揚げものや塩分の多いものなどを避けて、野菜や海藻、乳製品などにするとよいでしょう。

さらにアルコールには利尿作用があるため、尿が濃くなって尿酸値が上がります。水を積極的に飲むことも忘れずに。

● アルコールのエネルギーと度数(100gあたり)

分類	種類	エネルギー(kcal)	アルコール分(%)	分類	種類	エネルギー(kcal)	アルコール分(%)
醸造酒	ビール(淡色)	40	4.6	蒸留酒	焼酎(甲類)	206	35.0
	ビール(黒)	46	5.3		焼酎(乙類)	146	25.0
	発泡酒	45	5.3		ウイスキー	237	40.0
	日本酒(純米酒)	103	15.4		ブランデー	237	40.0
	日本酒(本醸造)	107	15.4		ラム	240	40.5
	ワイン(白)	73	11.4		ウォッカ	240	40.4
	ワイン(赤)	73	11.6		ジン	284	47.4

五訂増補日本食品標準成分表(2005)より抜粋

● アルコールの1日の適正量(アルコール約20g)



尿酸値を下げる食事メニュー

献立考案 横関 美枝子 両国東口クリニック 管理栄養士

栄養バランスのよい食事とは、主食(ごはん)+主菜(肉や魚、卵などのメインとなるおかず)+副菜(野菜や海藻のおかず)を組み合わせた食事のことです。

プリン体を多く含む食品は控えめとしますが、食べてはいけない食品はありません。また、プリン体は水に溶ける性質があるので、調理方法(煮る、ゆでる)によって約3分の2に減らすことができます。多様な食品を組み合わせ、腹八分目を心がけながら食事を楽しみましょう。



朝食編

レシピ

合計

588kcal

たんぱく質 22.6g

プリン体 17.4mg

塩分 2.8g

メニュー

- トースト (食パン 90g、バター 大さじ1/2弱)
- 野菜入りスクランブルエッグ
- 大根ときゅうりの甘酢和え
- 牛乳 (200mL)
- りんご (3切れ 90g)

野菜の小鉢は前日に作っておくと時間短縮になります。電子レンジで温野菜を作るのもおすすめです。

野菜入りスクランブルエッグ

材料 (1人分)

卵	1個 (50g)
牛乳	小さじ1
ミックスベジタブル	20g
バター	小さじ1/2
塩	2つまみ
コショウ	少々

作り方

- ① 卵をボールに入れて菜ばしでほぐし、牛乳、塩、コショウを加えて混ぜる。
- ② フライパンを熱し、ミックスベジタブルをバターで炒める。
- ③ ②に①の卵液を流し入れ、全体を大きく混ぜながら焼き、半熟状になったら火を止める。

大根ときゅうりの甘酢和え

材料 (1人分)

大根	1cm (30g)
きゅうり	1/5本 (20g)
塩	少々
砂糖	小さじ1弱
酢	小さじ1強

作り方

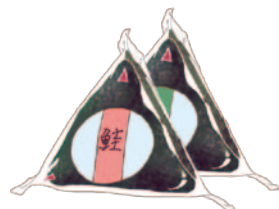
- ① 大根は皮をむいて2~3mmのいちょう切り、きゅうりは2mmの輪切りにし、塩をふって軽くもんでおく。しんなりしたら水気を切る。
- ② 砂糖と酢を混ぜ合わせ、野菜と和える。

※ プリン体量は、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版に掲載されている数値をもとに算出しています。

朝食編

コンビニ

おにぎり2個 鮭、昆布



350kcal
たんぱく質 10g
海苔 3g

ほうれん草白和え



96kcal
たんぱく質 6.4g
野菜・こんにゃく 90g

水・お茶



合計

446kcal

たんぱく質 16.4g

プリン体 84.5mg

塩分 3.7g

ほうれん草の白和えの代わりに豚汁などの具だくさんの汁物もおすすめです。(汁を半分残すと減塩になります。)また、野菜の代わりに1日1回までは野菜ジュースにしてもよいでしょう。

惣菜パン1個



290kcal
たんぱく質 8.8g

野菜スティック



150kcal
たんぱく質 2g
野菜 100g

牛乳



134kcal
たんぱく質 6.6g

合計

574kcal

たんぱく質 17.4g

プリン体 24.7mg

塩分 3.3g

パンのなかでも菓子パンは砂糖やマーガリンなどを多く使用しているためエネルギーが高めです。惣菜パンやベーグルサンド、ブリトーなどを選び、野菜や牛乳で栄養バランスを整えましょう。

サンドイッチ 卵、ツナ、ハム、チーズ



345kcal
たんぱく質 13.9g
野菜 15g

サラダ



31kcal
たんぱく質 1.2g
野菜 100g

ヨーグルト



90kcal
たんぱく質 3.8g

水・お茶



合計

466kcal

たんぱく質 18.9g

プリン体 29.8mg

塩分 1.7g

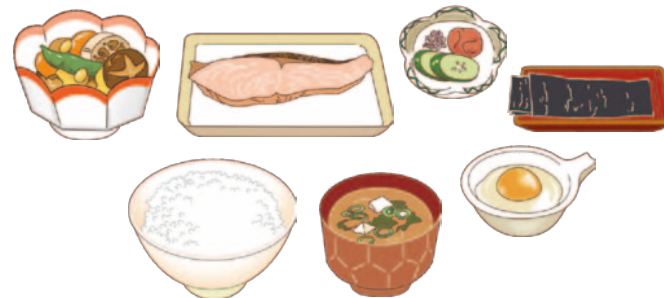
コンビニの利点はエネルギーなどの栄養成分表示が見られることですが、エネルギーばかりを気にしてしまうと栄養が偏ってしまいます。毎回同じサンドイッチにならないようにしましょう。

朝食編

外食

焼鮭定食

ごはん、みそ汁、焼鮭、卵、煮物(小鉢)、のり、つけもの



合計

681kcal

たんぱく質 29.6g

プリン体 134.4mg

塩分 4.4g

体重管理、体調管理のためには朝しっかりと、夜軽めが理想的です。和定食は栄養バランスは良好ですが、塩分が多くなりやすいので、しょうゆやつけものは控えめにしましょう。

トースト、ジャム、バター、サラダ、コーンスープ、ヨーグルト、果物



合計

593kcal

たんぱく質 16.3g

プリン体 19.5mg

塩分 4.2g

砂糖や果物などに含まれる果糖の過剰摂取は尿酸値を上げるとい報告があります。ジャムや飲み物の砂糖は控えめにしましょう。果物は1日150g程度、日中に食べるようにしましょう。

ホットドック



400kcal
たんぱく質 14.4g
野菜 15g

コールスロー サラダ



150kcal
たんぱく質 1.5g
野菜 115g

カフェオレ



120kcal
たんぱく質 6g

合計

670kcal

たんぱく質 21.9g

プリン体 41.0mg

塩分 3.2g

ファストフードのセットメニューは野菜が不足しがちです。サイドメニューにサラダやミネストローネなどの野菜がある時はそれを選ぶようにしましょう。

- ごはん (200g)
- ぶりの照り焼き
- 小松菜のからし和え
- ひじきの煮物

海藻は
尿のアルカリ化を促す
代表的な食品。
エネルギーが低く、
食物繊維も豊富です。

ぶりの照り焼き

材料 (1人分)

ぶり 切り身小1切(70g)
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
大根おろし 適量

作り方

- ① ぶりは水気をよくふきとり、しょうゆとみりんのつけ汁に15～30分間漬け込む。
- ② フライパンを熱し、水気を切ったぶりを中火で両面焼く。
- ③ 焼き色がついたら①の漬け汁を加え、煮絡める。

小松菜のからし和え

材料 (1人分)

小松菜 1/6束(50g)
もやし 1/8袋(30g)
しょうゆ 小さじ1/2
からし 小さじ1/4

作り方

- ① 小松菜、もやしはそれぞれ歯ごたえが残る程度にゆでる。
- ② 小松菜は3cm幅に切り、水気をしぼる。
- ③ しょうゆとからしを混ぜ、野菜と和える。

ひじきの煮物

材料 (1人分)

ひじき(乾燥) 3g
にんじん 15g
こんにゃく 10g
油揚げ 1/6枚(5g)
④ { だし汁 カップ1/3
酒 小さじ1/2
砂糖 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ1弱

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ② にんじん、こんにゃくは3mm幅、油揚げは5mm幅の細切りにする。
- ③ 鍋に①、②の材料と④の調味料を入れて中火～弱火で10分ほど煮る。



昼食編

コンビニ

ハンバーグ弁当



755kcal
たんぱく質 26g
野菜 60g

サラダ



31kcal
たんぱく質 1.2g
野菜 100g

水・お茶



合計

786kcal

たんぱく質 27.2g

プリン体 124.9mg

塩分 3.5g

洋食弁当は脂質が多いことが特徴です。食物繊維にはコレステロールを低下させる作用があるので、野菜と一緒に食べるようにしましょう。(ドレッシングは油が少ない物を選びましょう。)

サラダうどん



330kcal
たんぱく質 9.7g
野菜・海藻 100g

冷奴



90kcal
たんぱく質 8.2g
野菜 5g

水・お茶



合計

420kcal

たんぱく質 17.9g

プリン体 81.6mg

塩分 5.6g

付属のスープは7〜8割かけるようにすると減塩できます。夏の暑い時期には口当たりのよい食材で主食+主菜+副菜を上手に揃えて、夏バテを防止しましょう。

助六寿司

稲荷寿司、太巻き



618kcal
たんぱく質 19.6g
野菜・海苔 18g

ごぼうサラダ



170kcal
たんぱく質 1.7g
野菜 90g

水・お茶



合計

788kcal

たんぱく質 21.3g

プリン体 32.9mg

塩分 5.7g

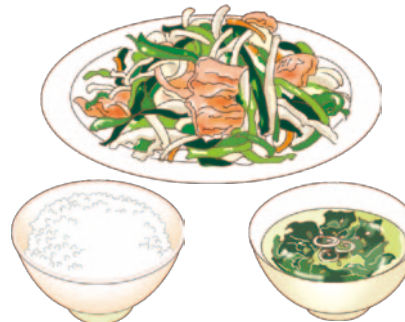
寿司は寿司飯に塩が入っているためしょうゆを使わなくても塩分が多めです。塩分はとりすぎないように意識し、野菜に含まれるカリウムの力を借りて塩分の排泄を促しましょう。

昼食編

外食

肉野菜炒め定食

ごはん、わかめスープ、肉野菜炒め



合計

656kcal

たんぱく質 16.3g

プリン体 100.1mg

塩分 5.0g

ダイエットのために定食からエネルギーの低いざる蕎麦に替える方もいますが、栄養バランスのよい定食のほうが減量時の身体への負担が少なくおすすめです。ご飯の量を小盛りにして調整しましょう。

タンメン



536kcal
たんぱく質 20.9g
野菜 150g

ゆで卵



76kcal
たんぱく質 6.2g

合計

616kcal

たんぱく質 27.1g

プリン体 82.7mg

塩分 6.0g

野菜が少ない麺類にはわかめやもやし、ねぎなどをトッピングしましょう。ラーメンのスープは塩分が多く、だしの種類によってはプリン体も多めです。スープは飲み干さないようにしましょう。

和風きのこスパゲッティー、 サラダ、紅茶



合計

631kcal

たんぱく質 20.4g

プリン体 68.4mg

塩分 3.4g

和風スパゲッティーでも、魚介類(いか、たらこ、貝、かに)はプリン体が多めです。パスタソースは塩<トマト<クリームの順にエネルギーが高くなります。1日のなかで上手に調整しましょう。

メニュー

- ごはん (200g)
- 豚肉とキャベツの味噌炒め
- わかめスープ
- かぼちゃの煮物

豚肉と味噌は
野菜との相性が
良好です。
たっぷり野菜も
無理なく
食べられます。

豚肉とキャベツの味噌炒め

材料 (1人分)

豚ロース	50g
キャベツ	中2枚 (80g)
たまねぎ	1/10個 (20g)
ピーマン	1/2個 (15g)
しょうが	少々
油	小さじ1弱
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/3
味噌	小さじ1弱
(または赤味噌、甜麺醤など)	

作り方

- ① 豚肉は3cm幅、キャベツは4〜5cm角、たまねぎはくし切り、ピーマンは乱切り、しょうがは千切りにし、④の調味料を混ぜておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉、しょうがを炒める。
- ③ 肉の色が変わったらキャベツ、たまねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ④ キャベツがしんなりしてきたら④の調味料を加え、手早く炒めて味をからめる。

わかめスープ

材料 (1人分)

わかめ(生)	5g
ねぎ	2cm(5g)
いりごま	少々
中華スープ	カップ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
コショウ(黒)	少々

作り方

- ① わかめは一口大に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 中華スープを沸騰させ、わかめ、ねぎを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 仕上げにしょうゆ、コショウで味をととのえ、いりごまを加える。



かぼちゃの煮物

材料 (1人分)

かぼちゃ	90g
絹さや	1〜2枚 (4g)
だし汁	カップ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	大さじ1/2
塩	ひとつまみ

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、面取りをする。
- ② 絹さやは歯ごたえが残るようにさっとゆでる。
- ③ 鍋に④の調味料、かぼちゃを入れ、落とし蓋をして中火〜弱火で7〜8分煮る。
- ④ 器に盛り、絹さやを添える。

夕食編

コンビニ

生姜焼き弁当



724kcal
たんぱく質 24.3g
野菜 70g

水・お茶



野菜が
少なければ…



野菜のおかず ごま和え



92kcal
たんぱく質 3.5g
野菜 50g

合計

(生姜焼き+
ごま和え) **816kcal**

たんぱく質 **27.8g**

プリン体 **114.6mg**

塩分 **3.8g**

肉がメインの弁当には野菜の少ないものがあります。弁当を買うときは野菜をチェックし、少ない時は野菜の惣菜を足しましょう。

中華丼



546kcal
たんぱく質 14.1g
野菜 100g

卵わかめスープ



23kcal
たんぱく質 1.5g
わかめ 2g

水・お茶



合計

569kcal

たんぱく質 **15.6g**

プリン体 **79.3mg**

塩分 **5.4g**

丼のなかでも野菜をしっかりとするのが中華丼です。えびやイカなどプリン体を多く含む食材が使われていますが、量は少ないので問題ないでしょう。

幕の内弁当



760kcal
たんぱく質 24.0g
野菜・芋 110g

水・お茶



合計

760kcal

たんぱく質 **24.0g**

プリン体 **115.2mg**

塩分 **3.3g**

幕の内弁当は少量ずつ色々な種類のおかずが入っているので栄養バランスが良好です。弁当選びに迷ったら幕の内弁当がおすすめです。

主食+主食
(カップ麺+おにぎり)
の組み合わせは栄養
バランスが悪く糖質
過剰になりやすいので
やめましょう。

夕食編

外食

酢豚定食

ごはん、スープ、酢豚、野菜小鉢



合計

890kcal

たんぱく質 **27.3g**

プリン体 **138.4mg**

塩分 **5.6g**

酢豚は肉や野菜を油通しをするためエネルギーは高めですが、野菜が多いのでこってりした物が食べなくなった時にはおすすめです。ただし夜遅い時間には控えましょう。

すき焼き定食

ごはん、すき焼き(牛肉、焼き豆腐、白菜、ネギ、生卵)



合計

820kcal

たんぱく質 **35.1g**

プリン体 **150.0mg**

塩分 **3.9g**

プリン体は水に溶ける性質があります。鍋物の汁には肉などの食材からプリン体がたくさん溶け込んでいるので汁は極力飲まないようにし、締めめの雑炊・麺類は控えめにしましょう。

親子丼



677kcal
たんぱく質 23.6g
野菜 40g

野菜のおかず きんぴらごぼう



74kcal
たんぱく質 1.6g
野菜 70g

お茶



合計

751kcal

たんぱく質 **25.2g**

プリン体 **86.9mg**

塩分 **4.6g**

卵はプリン体をほとんど含んでいません。3食のうち1食をプリン体の少ない食事(卵、豆腐、野菜を中心としたメニュー)にすると調整しやすくなります。

おつまみの選び方

1日の終わりにほっと一息。おいしいお酒とおつまみを楽しみにされている方も多いと思います。その楽しみを痛みに変えないようにするためには、お酒の量を控えることやおつまみの選び方が大切です。

おつまみにはプリン体だけでなく油や塩分を多く含んでいるものがあります。どの料理に何がどれくらいあるかを知るだけでも自然と歯止めがかかり、食べ過ぎを抑えることができます。正しい情報を取り入れるようにしましょう。

プリン体が比較的多い食材

プリン体が比較的に少ない食材

たらこ1/2腹 40g



プリン体 **48.3**mg

数の子2~3本 40g



プリン体 **8.9**mg

生牡蠣3個 60g



プリン体 **110.7**mg

あさり酒蒸し12個
正味 50g



プリン体 **72.8**mg

かつお刺身5切 80g



プリン体 **169.1**mg

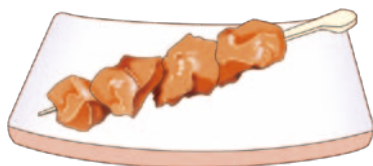
刺身3点盛り6切

(マグロ2切 30g、マダイ2切 20g、
ホタテ2切 18g)



プリン体 **86.8**mg

鶏レバー1串 レバー 35g



プリン体 **109.3**mg

鶏ねぎま1串 or 鶏砂肝1串
鶏モモ 40g or 砂肝 30g



プリン体 **49.2**mg

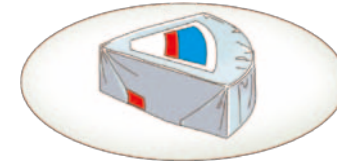
プリン体 **42.9**mg

さきイカ 20g



プリン体 **18.9**mg

チーズ1個 20g



プリン体 **1.1**mg

おすすめのおつまみ

もずく酢



もずく30gあたり
プリン体 **4.6**mg

キュウリとわかめの酢の物



わかめ10gあたり
プリン体 **26.2**mg

ひじきの煮物



ひじき21gあたり
プリン体 **27.9**mg

出し巻き玉子



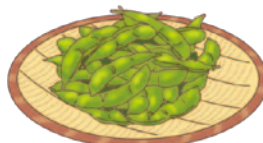
卵50gあたり
プリン体 **0.0**mg

冷奴



豆腐100gあたり
プリン体 **31.1**mg

枝豆



20さや正味40gあたり
プリン体 **19.2**mg

肉じゃが



豚肩ロース肉40gあたり
プリン体 **38.0**mg

大根サラダ※



1人前
野菜 **130**g

冷やしトマト※



1皿
野菜 **120**g

MEMO

※ プリン体量は、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版に記載がないため不明です。

食生活の改善は意識することから始まります。
できることを少しずつ増やし、続けていきましょう。