

プリン体値が気になる方へ

iPhone・Android専用 プリン体早わかり無料アプリ

俺の プリン体早わかりガイド 登場!

無料
FREE

監修: 両国東口クリニック 理事長
日本痛風・核酸代謝学会 認定痛風医
大山 博司 先生

栄養計算: 両国東口クリニック
管理栄養士
横関 美枝子 先生

俺
X
プリ

「俺のプリン体早わかりガイド」は、プリン体の摂取量が気になる方に、ぜひ使っていただきたいアプリです。

1 主な外食メニューのプリン体値(目安)を掲載しています。

(丼物・めん類・コンビニ・ファストフード・居酒屋メニューなど)

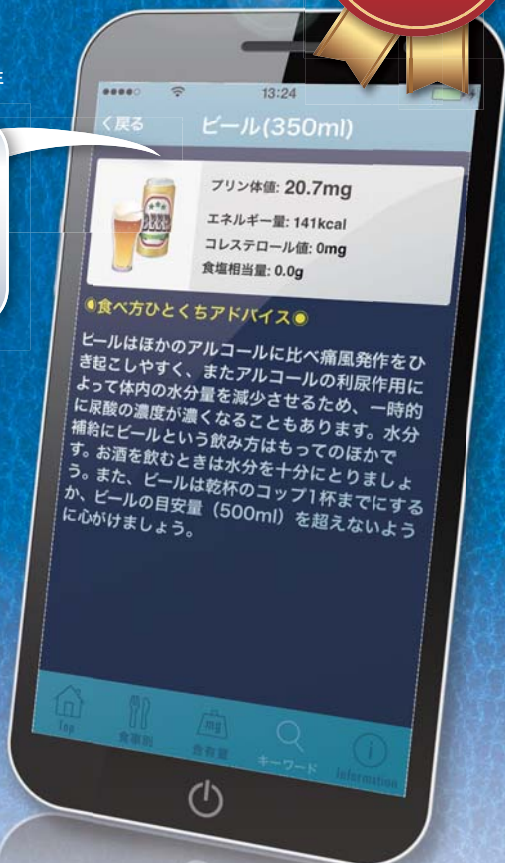
2 各種アルコールに含まれるプリン体値(目安)を掲載しています。

(ビール、ワイン、焼酎、ウイスキーなど)

3 痛風に関連するコラムやお役立ち情報を掲載しています。

(アプリ内で月ごとに表示される情報が切り替わります)

アプリは無料でダウンロードできます。アプリに関するさらに詳しい解説は中面・裏面をご覧ください。



グラクソ・スミスクライン株式会社

プリン体値が気になる方へ

無料アプリ「俺のプリン体早わかりガイド」で 外食メニューのプリン体値を いつでもチェック!

ポイント1

毎月更新される「痛風ひとくちコラム」には、痛風に関連するトリビアを掲載。楽しく学んで、食生活改善のきっかけに!

ポイント2

「俺プリ」アプリでは、食事別、プリン体含有量順、キーワードでメニューを検索できます。

食事別の分類は以下のカテゴリーです。



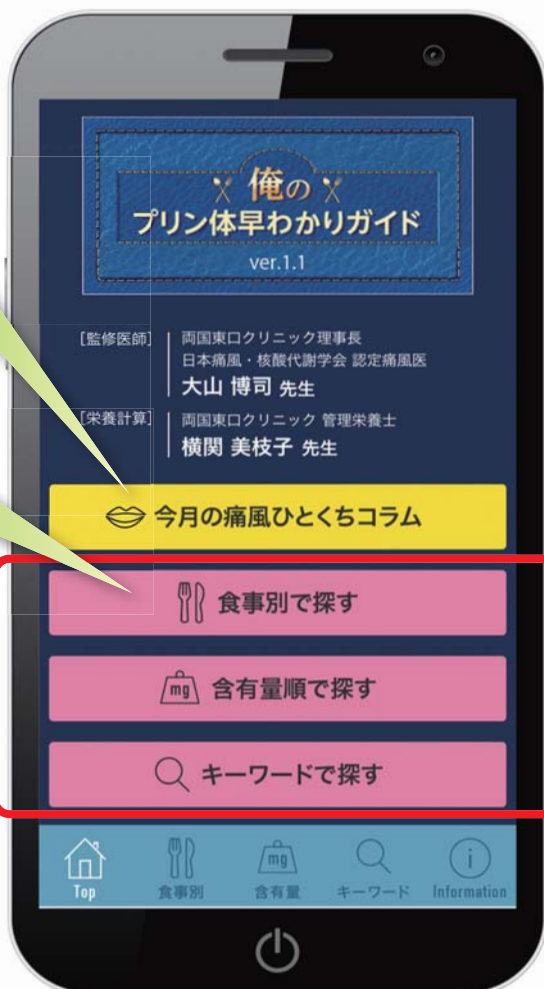
丼物・めん類



コンビニ・ファストフード



居酒屋フード・アルコール



食事別で探す

それぞれのメニューに
プリン体値(目安)などの情報を掲載。
食べ方ひとくちアドバイスもあり!

(例) 丼物・めん類

＜戻る カツ丼



プリン体値: 95.3mg
 豚ロース肉のプリン体値
 54.5mg
 ごはんのプリン体値
 31.6mg
 エネルギー量: 916kcal
 コレステロール値: 289mg
 食塩相当量: 3.7g

●食べ方ひとくちアドバイス●

カツ丼のプリン体のほとんどは、ごはんと豚肉によるものです。卵はプリン体が0mgなので、プリン体値には影響しません。それよりも気をつけたいのが、カロリーと塩分。丼もののなかで、カロリーはトップクラスです。プリン体値がさほど高くなくても、頻繁に食べるのはやめましょう。

Top 食事別 含有量 キーワード Information

＜戻る 牛丼



プリン体値: 94.2mg
 牛バラ肉のプリン体値
 54.1mg
 ごはんのプリン体値
 31.6mg
 エネルギー量: 688kcal
 コレステロール値: 24mg
 食塩相当量: 2.7g

●食べ方ひとくちアドバイス●

牛丼のプリン体のほとんどは、ごはんと牛肉によるものです。そのため、大盛り、特盛りと、量が増えるにつれて、カロリーだけでなくプリン体も多くなります。丼ものに共通することは、ごはん多め・野菜少なめということ。サラダやおひたしなど、野菜の一品メニューがあれば追加したり、野菜ジュースを飲んだりして、少しでも野菜を補うとよいでしょう。

Top 食事別 含有量 キーワード Information

＜戻る 親子丼



プリン体値: 101.6mg
 鶏もも肉のプリン体値
 61.5mg
 ごはんのプリン体値
 31.6mg
 エネルギー量: 737kcal
 コレステロール値: 280mg
 食塩相当量: 3.0g

●食べ方ひとくちアドバイス●

親子丼のプリン体のほとんどは、ごはんと鶏肉によるものです。卵はプリン体が0mgなので、プリン体値には影響しませんが、コレステロールが多くなります。丼ものの共通点は、ごはん多め・野菜少なめということ。サラダやおひたしなど、野菜の一品メニューがあれば追加したり、野菜ジュースを飲んだりして、少しでも野菜を補うとよいでしょう。

Top 食事別 含有量 キーワード Information

含有量順で探す

プリン体の含有量順で
食事メニューの検索ができます。

＜戻る 含有量順で探す

0～50mg ▼

50～100mg ▼

100～150mg ▼

150mg～200mg ▼

200mg～ ▼

Top 食事別 含有量 キーワード Information

キーワードで探す

食事メニューのキーワードで
食事メニューの検索ができます。

＜戻る キーワードで探す

Q 丼

牛丼 94.2mg

カツ丼 95.3mg

親子丼 101.6mg

うな丼 110.9mg

天丼 165.0mg

→ あ か さ

← た な は 空白

ABC ま や ら

検索

Top 食事別 含有量 キーワード Information

無料
FREE

プリン体値が気になる方は、無料アプリ
「俺のプリン体早わかりガイド」を
今すぐダウンロード！

ダウンロードの方法



iPhoneをお使いの方は「App Store」より、
Android搭載スマートフォンをお使いの方は
「Google Play」より、無料でダウンロードする
ことができます。

アプリ検索で、「プリン体」または「プリン体ガイド」
というキーワードで検索してください。

● 動作環境

「iPhone」でダウンロード



iPhoneにおいては、
iOS6以上のiPhone4, 4S, 5, 5S, 6,
6Plusの端末に限りります。

※ iPodtouch, iPhone3GS, iOS5などでは
一部利用できない機能がある場合も
ございます。

「Android」でダウンロード



Androidにおいては、
OS4.0以上の端末に限りります。

※ Xperia, GALAXY, AQUOS以外の端末
では、一部利用できない機能がある場合
もございます。

※ プリン体の摂取量が気になる方へ ※

「俺プリ」アプリで外食メニューやコンビニ食、ファストフード、アルコールと
いったプリン体の量(目安)を調べながら、プリン体を摂り過ぎないように、
毎日の食生活にお役立てください！