

尿酸値が高い方は、食生活の見直しを。
プリン体と上手に付き合おう！

“プリン体”って何？

“プリン体”は、臓器を動かすエネルギー物質。食品中の主な旨味成分を構成する成分。あらゆる食品に含まれています。

“プリン体”何が問題？

“プリン体”が肝臓で壊される時に、“尿酸”を生じます。この“尿酸”が増え、関節などで悪さをします（痛風）。

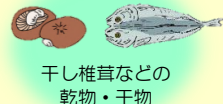
“プリン体”増える原因

- 食べすぎ（カロリーオーバー）
- プリン体の摂りすぎ
- ストレス
- 強度の強い運動 など

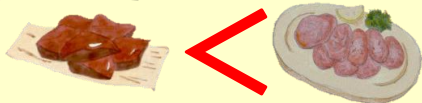
食べるなら
どっち!?

食事からのプリン体を減らすことも重要ですが、たんぱく質不足にならない程度にしましょう。

プリン体の多い食品



【焼き肉】



レバー（80g・1人前）
プリン体249.8mg



牛タン（100g・1人前）
プリン体109.3mg

【大豆製品】



納豆1食
プリン体45.6mg



豆腐1/4丁
プリン体31.1mg

【焼き魚】



あじの開き（1尾）
プリン体245.8mg



鮭（1切）
プリン体119.3mg

【コンビニのホットメニュー】



おでんの練り物や卵は、プリン体の少ない食品。大根などの野菜と組み合わせると◎



【刺身】



まぐろの刺身（80g・1人前）
プリン体125.9mg



車えび（5尾）
プリン体97.7mg

【麺類】



プリン体は水煮溶けやすいので、プリン体を多く含む肉や魚からとったスープにもご注意ください。



※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識： アルコール飲料



蒸留酒にはプリン体はあまり含まれず、醸造酒に多く含まれ、特に、地ビール、紹興酒には10mg/100ml以上のプリン体が含まれます。含まれるプリン体の量が多くなっても、ビールを毎日1缶飲む人は、6年間で血清尿酸値が0.5~1.0mg/dL上昇するとの報告もあります。また、【プリン体ゼロ】と銘打った商品もありますが、アルコールは、体内でエネルギー源のATPの分解を促進する働きがあり、そのATPが分解されることでプリン体が生成され、結果として体内のプリン体が増加します。

アレクサンダー大王やミケランジェロ、ニュートン、ダーウィンも苦しめられていたという痛風。プリン体は、美味しいものに多く含まれます。プリン体だけを減らすのは難しいので、『食べすぎ・飲みすぎを避け、美味しい物を適度に食べて、適度な運動！』が理想です。

マガ、カガキ、銀鮭、マグロ、鯉、平目、メバル、アジ、あいなめ、太刀魚、イナ、ハ、サ、7月の旬： 剣先、アサギ、メカ、にんにく、筍、アスパラ、ほうれん草、さやえんどう、しゅんさい、サツ、イドリ、キャベツ、なす、玉ねぎ、ふき、くり、胡瓜、空豆、豆苗、わらび、ごこみ、レモン、はっさく、文旦、夏みかん

発行：東北福祉大学
 せんだんホスピタル
 栄養管理室

