

プリン体が分かる！ 1日の目安量

例えば…ご飯、パン、麺類



ご飯茶碗1杯200g
プリン体:23.3mg

パン1枚60g
プリン体:2.6mg

うどん1玉200g
プリン体:24.3mg

主食

例えば…肉、魚、卵、大豆製品



鶏肉(もも)3切
80g
プリン体:
98.3mg



鮭(1切半)
80g
プリン体:
95.4mg



卵1個
50g
プリン体:
0.0mg



豆腐1/3丁
100g
プリン体:
31.1mg

主菜

例えば…バナナ、イチゴ※



バナナ1本
(可食部) 70g または
プリン体:
2.1mg



イチゴ6個
60g
プリン体:
1.3mg

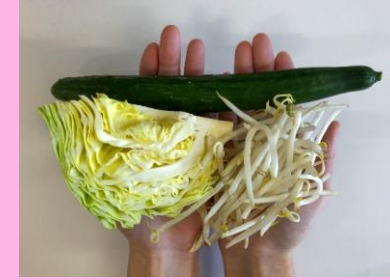
果物

乳製品

プリン体合計

365.8mg (果物除く)

例えば…野菜、きのこ、海藻、芋類※



淡色野菜(220g) プリン体
きゅうり1本:80g 7.5mg
キャベツ1/4:100g 3.2mg
もやし40g 14.0mg



緑黄色野菜(140g) プリン体
小松菜1株:20g 2.1mg
ブロッコリー2房:25g 17.5mg
カボチャ2切:40g 22.6mg
プチトマト3個:35g 1.1mg
人参1切:20g 0.4mg



ブナシメジ40g
プリン体
8.3mg
焼き海苔5枚(1g)
プリン体
5.9mg



じゃがいも
1個140gを
1/2個
プリン体
4.6mg

※ 野菜は、1日の目標量350gに準拠し作成した。

例えば…牛乳、ヨーグルト



牛乳1パック
200ml
プリン体:
0.0mg



ヨーグルト
1パック70g
プリン体:
3.6mg

※ 他の疾患がある方は主治医の指示に従ってください。

『痛風・高尿酸血症の食事療法を考える会』作成修正 2020.09