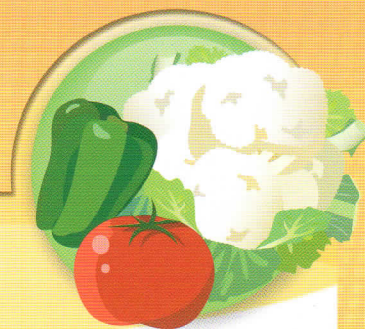


プリン体値早わかりリスト

監修: 金子 希代子 先生 (帝京大学 薬学部 臨床分析学研究室 教授)

野菜編

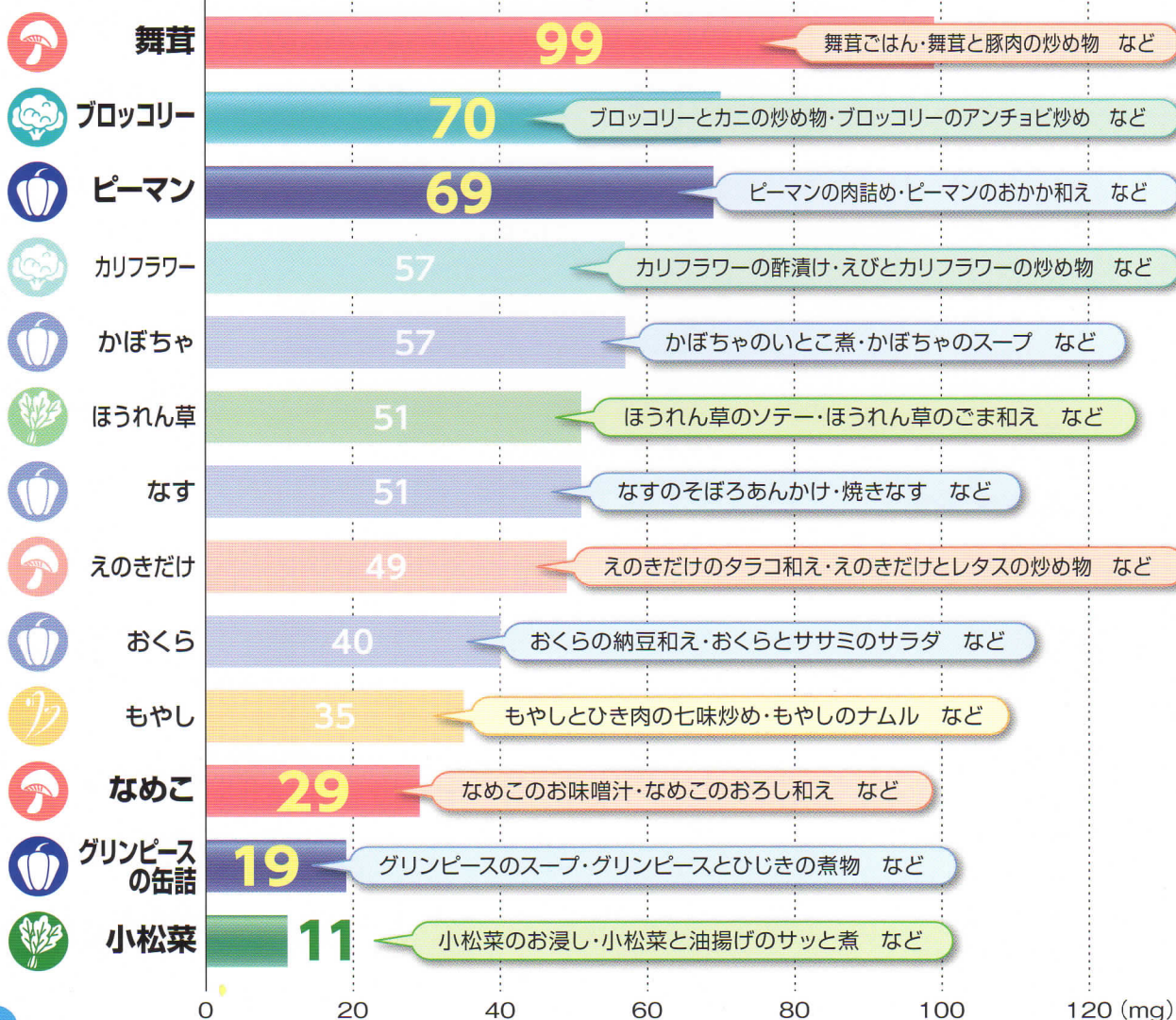
プリン体値が
低い

キノコ類 果菜類 葉菜類 花菜類 発芽野菜

野菜の種類

プリン体値(100g当り)

主な料理例



※プリン体値は「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版」をもとに一部抜粋作表。

ワンポイント
アドバイス

野菜は、尿のアルカリ化の強い味方!

野菜は、肉や魚に比べると、ほとんどの食材がプリン体の含有量が少ないのがメリットです。また、低エネルギーのため、食事全体の摂取カロリーの調整役となり、たくさん食べても肥満の心配が少ないのでおすすめです。新鮮な野菜を多く摂ることは、尿酸の排せつに必要な水分も多く摂ることができ、尿のアルカリ化の手助けもしてくれるため、意識して毎日、毎食、積極的に摂りたいものです。



野菜編



プリン体値の低い食材を使って料理をしましょう!

小松菜 (プリン体: 11mg/100g)

●小松菜のお浸し

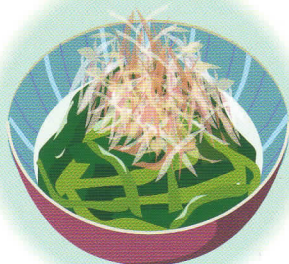
プリン体値: **15mg**

(かつお節のプリン体5mgを含む)

エネルギー量: 18kcal

塩分: 0.6g

野菜の重量: 80g



●小松菜と油揚げのサッと煮

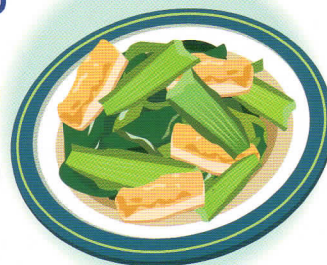
プリン体値: **22mg**

(油揚げのプリン体11mgを含む)

エネルギー量: 108kcal

塩分: 0.9g

野菜の重量: 80g



グリンピースの缶詰 (プリン体: 19mg/100g)

●グリンピースのスープ

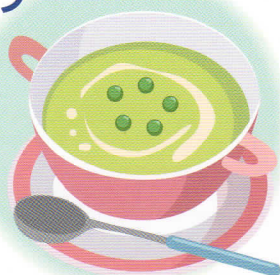
プリン体値: **11mg**

(その他の食品のプリン体0mg)

エネルギー量: 117kcal

塩分: 2.0g

野菜の重量: 60g



●グリンピースとひじきの煮物

プリン体値: **21mg**

(ひじきのプリン体13mgを含む)

エネルギー量: 124kcal

塩分: 1.9g

野菜の重量: 20g



なめこ (プリン体: 29mg/100g)

●なめこのお味噌汁

プリン体値: **23mg**

(味噌のプリン体7mgを含む)

エネルギー量: 42kcal

塩分: 2.1g

野菜の重量: 50g



●なめこのおろし和え

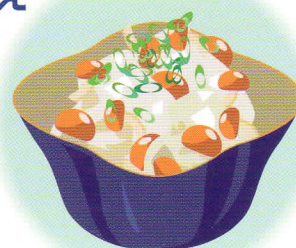
プリン体値: **17mg**

(しょうゆのプリン体3mgを含む)

エネルギー量: 26kcal

塩分: 0.9g

野菜の重量: 50g



※栄養価(1人分)

高尿酸血症治療剤

日本薬局方 アロプリノール錠

処方せん医薬品 (注意-医師等の処方せんにより使用すること)

薬価基準収載

ザイロリック錠 50 100

Zyloric® Tablets

一般名: アロプリノール / Allopurinol

50mg錠: 1錠中日局アロプリノール 50mg含有
100mg錠: 1錠中日局アロプリノール 100mg含有

承認番号: 21400AMZ00186000
承認番号: 21400AMZ00185000

※「効能・効果」、「効能・効果に関連する使用上の注意」、「用法・用量」、「用法・用量に関連する使用上の注意」、「禁忌を含む使用上の注意」等については添付文書をご参照ください。

[資料請求・問い合わせ先]

グラクソ・スミスクライン株式会社

TEL: 0120-561-007 (9:00-18:00/土日祝日及び当社休業日を除く)
FAX: 0120-561-047 (24時間受付)

〒151-8566
東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-6-15 GSKビル
<http://www.glaxosmithkline.co.jp>

2012年4月作成

ZLXT0164-D1311N
2013年11月作成 (PI)