

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)

魚編

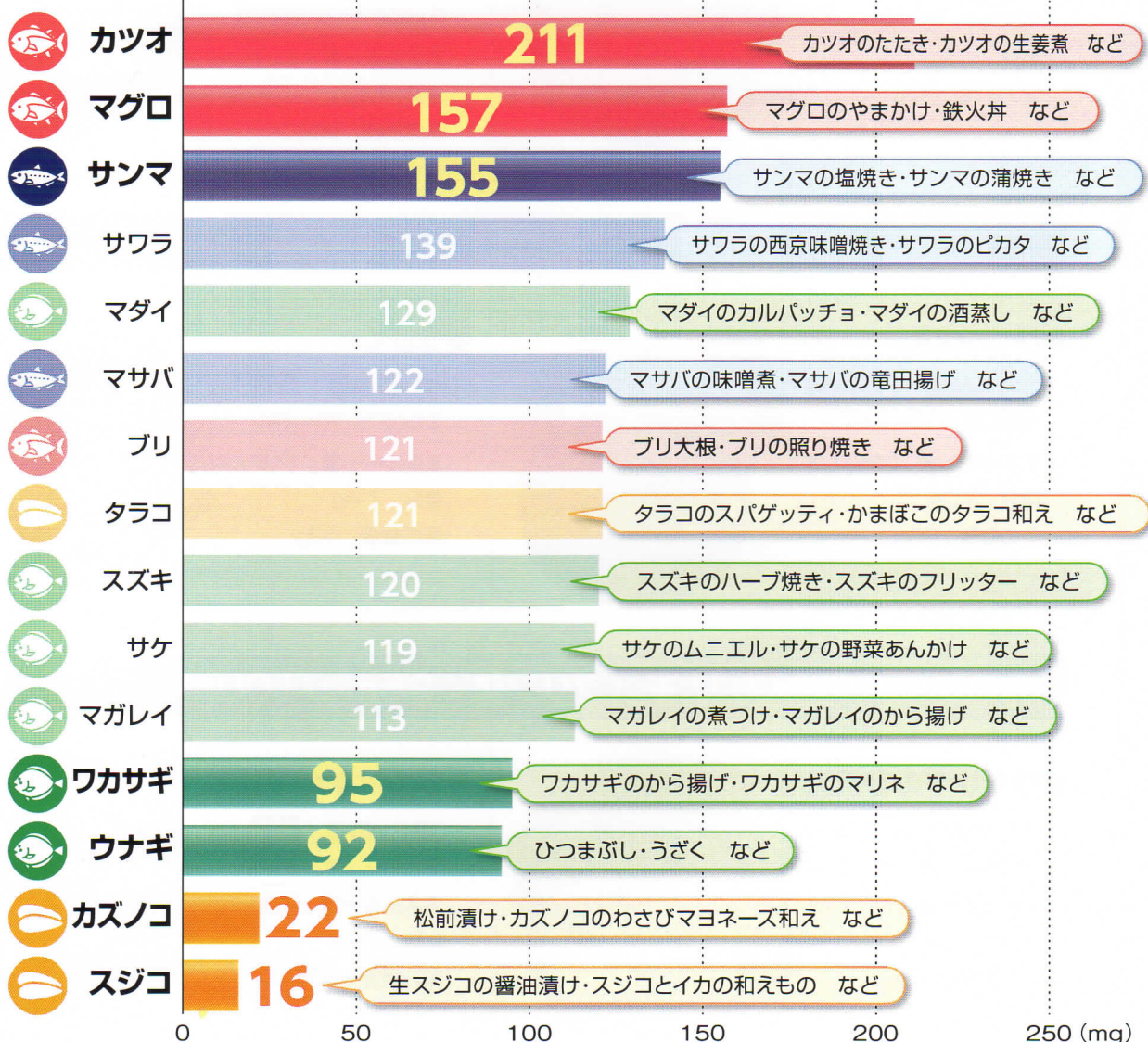
プリン体値が
高い

赤身魚 青魚 白身魚 魚卵

魚の種類

プリン体値(100g当り)

主な料理例

プリン体値が
低い

※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

赤身魚・青魚はプリン体値が高いので、要注意!

魚の中では、カツオやマグロ、サンマにはプリン体が多く含まれています。しかし、魚にはDHAやEPAなど、生活習慣病の予防に良い成分が含まれているため、プリン体値の高い魚は、一度に食べる量を少なめにするか、食べる頻度を少し減らすと良いでしょう。カズノコやスジコなどの魚卵は、プリン体値が比較的低い食材です。



魚編



プリン体値の低い食材を使って料理をしましょう!

スジコ (プリン体: 16mg/100g) カズノコ (プリン体: 22mg/100g)

●生スジコの醤油漬け

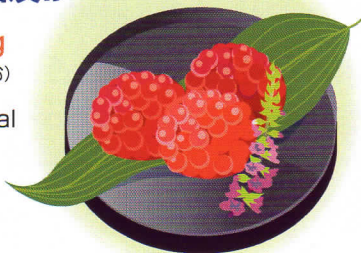
プリン体値: **4mg**

(しょうゆのプリン体1mgを含む)

エネルギー量: 61kcal

塩分: 1.1g

魚の重量: 20g



●カズノコのわさびマヨネーズ和え

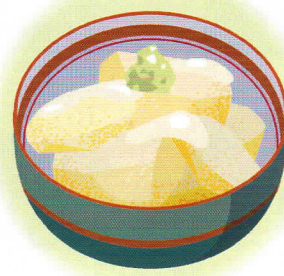
プリン体値: **8mg**

(しょうゆのプリン体1mgを含む)

エネルギー量: 111kcal

塩分: 0.9g

魚の重量: 30g



ウナギ (プリン体: 92mg/100g)

●ひつまぶし

プリン体値: **89mg**

(ご飯のプリン体28mgを含む)

エネルギー量: 696kcal

塩分: 3.0g

魚の重量: 60g



●うざく

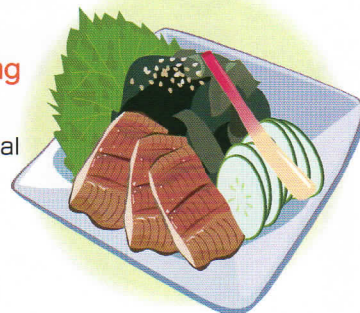
プリン体値: **44mg**

(わかめのプリン体5mgを含む)

エネルギー量: 146kcal

塩分: 1.4g

魚の重量: 40g



ワカサギ (プリン体: 95mg/100g)

●ワカサギのから揚げ

プリン体値: **58mg**

(小麦粉のプリン体1mgを含む)

エネルギー量: 172kcal

塩分: 0.9g

魚の重量: 60g



●ワカサギのマリネ

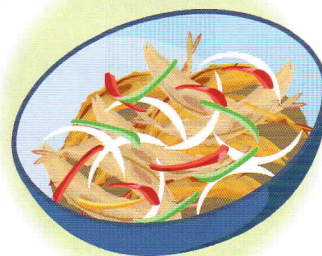
プリン体値: **58mg**

(小麦粉のプリン体1mgを含む)

エネルギー量: 279kcal

塩分: 1.9g

魚の重量: 60g



※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錠中アロプリノール 50mg含有
100mg錠: 1錠中アロプリノール 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

〒151-8566

東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-6-15 GSKビル

http://www.glaxosmithkline.co.jp

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)

2012年4月作成

ZLXT0163-D1310N

2013年10月作成 (PI)