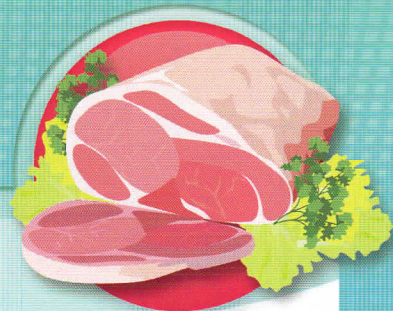


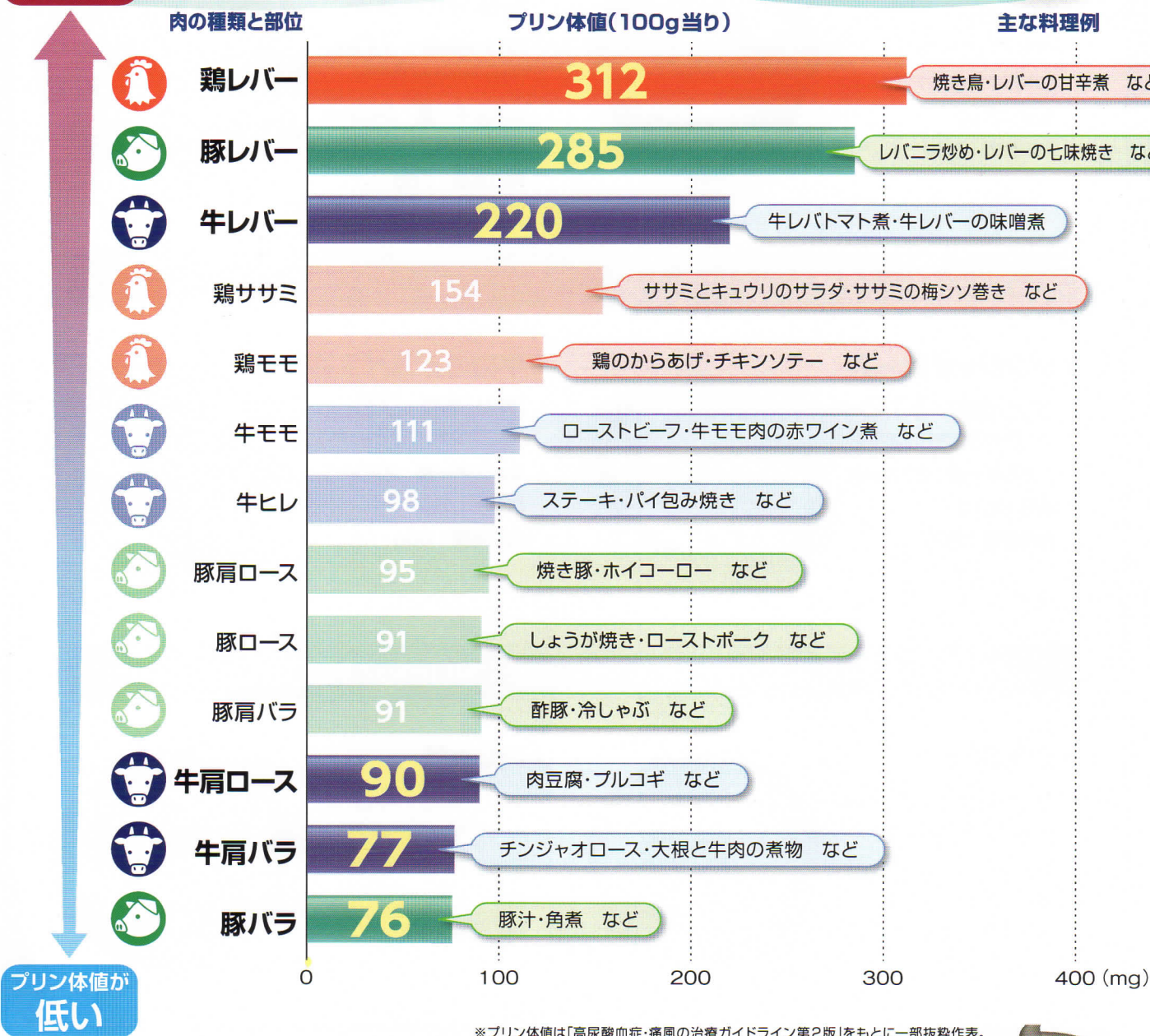
プリン体値早わかりリスト

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)

肉編



プリン体値が
高い



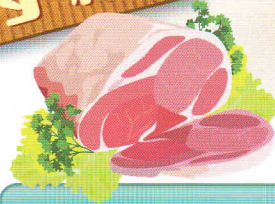
ワンポイント
アドバイス

レバーはプリン体値が高いので、要注意!

肉の中でも鶏肉はプリン体値が高めです。
また、プリン体は細胞の核に含まれるため、細胞数が多いものにはその分多く含まれます。
レバーの細胞は目に見えないほどたくさんあります。プリン体値が高いので、なるべく摂取を控えるようにしましょう。



肉編



プリン体値の低い食材を使って料理をしましょう!

豚肉バラ (プリン体: 76mg/100g)

●豚汁

プリン体値: **28mg**

(味噌のプリン体9mgを含む)

エネルギー量: 176kcal

塩分: 2.5g

肉の重量: 20g



●白菜と豚バラ肉の ミルフィーユ鍋

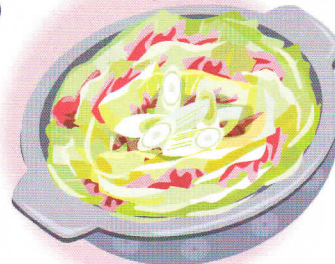
プリン体値: **70mg**

(ねぎのプリン体9mgを含む)

エネルギー量: 343kcal

塩分: 2.4g

肉の重量: 75g



牛肉肩バラ (プリン体: 77mg/100g)

●チンジャオロース

プリン体値: **112mg**

(ピーマンのプリン体41mgを含む)

エネルギー量: 273kcal

塩分: 2.1g

肉の重量: 60g



●牛肉のアスパラ巻き

プリン体値: **75mg**

(アスパラガスのプリン体9mgを含む)

エネルギー量: 290kcal

塩分: 1.7g

肉の重量: 80g



牛肉肩ロース (プリン体: 90mg/100g)

●肉豆腐

プリン体値: **106mg**

(豆腐のプリン体17mgを含む)

エネルギー量: 430kcal

塩分: 4.1g

肉の重量: 75g



●肉じゃが

プリン体値: **40mg**

(しょうゆのプリン体4mgを含む)

エネルギー量: 343kcal

塩分: 1.4g

肉の重量: 40g



※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

ZLXT0162-D1309N
2013年9月作成 (PI)