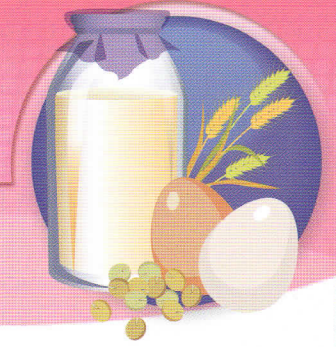


# プリン体値早わかりリスト

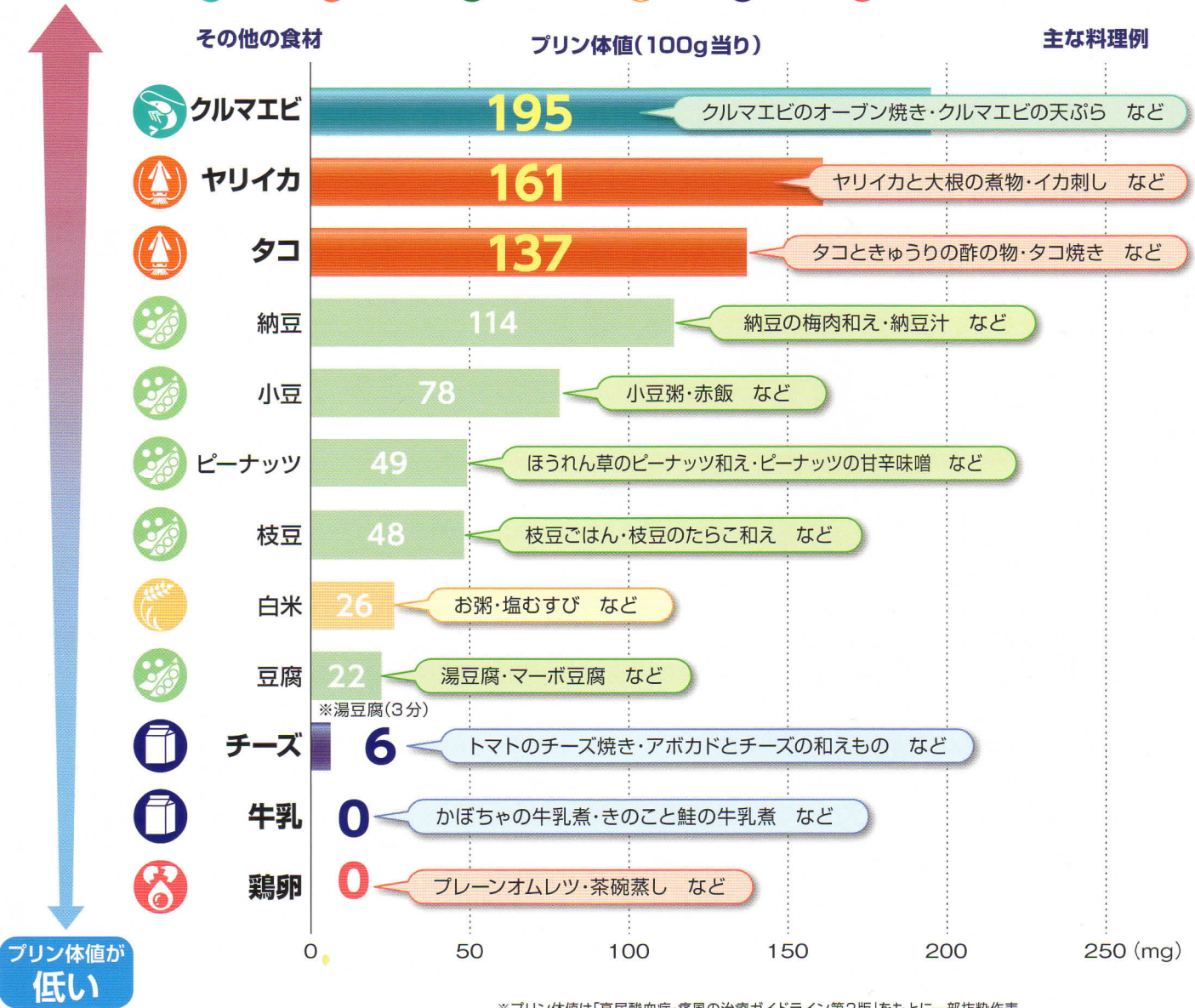
監修：金子 希代子先生（帝京大学 薬学部 臨床分析学研究室 教授）

## その他編



プリン体値が  
高い

- 甲殻類
- 軟体動物
- 豆・豆加工品
- 穀物
- 乳製品
- 卵



※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

### 卵や大豆製品は、食事全体の栄養価をアップさせます。

卵や牛乳はプリン体が含まれていないため、痛風の患者さんにおススメの食材です。コレステロールの制限を受けている場合を除き、1日1個程度を目安に卵を摂ることや、比較的プリン体値が低い、良質のたんぱく質源である大豆製品をとることは、食事全体の栄養価がぐんとアップするため、1日1品はとりいれたいものです。牛乳や乳製品は、そのまま口にでき、手軽に摂れるところがメリットです。肥満が気になる人は、低脂肪タイプを選ぶのもよいでしょう。



# その他編



## プリン体値の低い食材を使って料理をしましょう!

### 鶏卵 (プリン体: 0mg/100g)

#### ● プレーンオムレツ

プリン体値: **0mg**

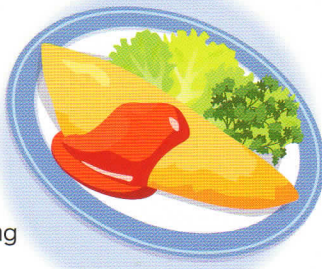
(その他の食品のプリン体0mg)

エネルギー量: 126kcal

塩分: 1.8g

コレステロール値: 224mg

鶏卵の重量: 50g(1個)



#### ● ハムエッグ

プリン体値: **15mg**

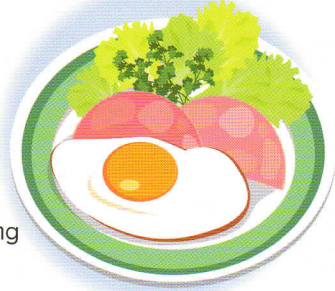
(ハムのプリン体15mgを含む)

エネルギー量: 136kcal

塩分: 1.3g

コレステロール値: 220mg

鶏卵の重量: 50g(1個)



### 牛乳 (プリン体: 0mg/100g)

#### ● かぼちゃの牛乳煮

プリン体値: **51mg**

(かぼちゃのプリン体51mg)

エネルギー量: 214kcal

塩分: 0.7g

コレステロール値: 25mg

牛乳の重量: 105g(100ml)



#### ● きのこと鮭の牛乳煮

プリン体値: **125mg**

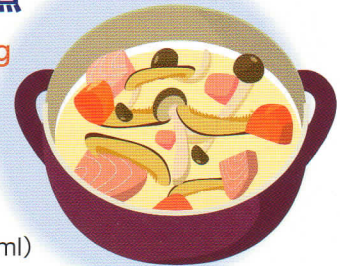
(鮭のプリン体107mgを含む)

エネルギー量: 271kcal

塩分: 0.7g

コレステロール値: 79mg

牛乳の重量: 105g(100ml)



### チーズ (プリン体: 6mg/100g)

#### ● トマトのチーズ焼き

プリン体値: **6mg**

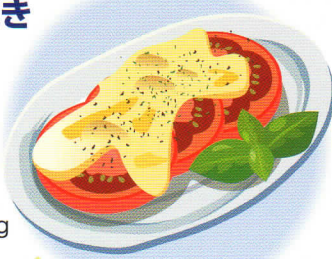
(トマトのプリン体5mg)

エネルギー量: 98kcal

塩分: 0.4g

コレステロール値: 12mg

チーズの重量: 15g



#### ● アボカドとチーズの和えもの

プリン体値: **8mg**

(アボカドのプリン体7mg)

エネルギー量: 183kcal

塩分: 0.7g

コレステロール値: 20mg

チーズの重量: 20g



※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<sup>®</sup>錠 50/100

Zyloric<sup>®</sup> 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 承認番号: 21400AMZ00186000  
100mg錠: 1錠中日局アロプリノール 100mg含有 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

ZLXT0165-D1312N  
2013年12月作成(PI)