



プリン体

前回、「高尿酸血症・痛風」のコラムで登場したプリン体。
今回はプリン体についてももう少し詳しいお話をしたと思います。

プリン体とは

プリン体はDNAなどの生命にとって重要な細胞の構成要素です。
体内でつくられるものと食物から体内に取り込まれるものがあり、
これらが体内で分解・代謝されることで尿酸が作られます。
尿酸値の高い方はプリン体の摂取量を **1日400mg以下** にしましょう。



お菓子のプリンとは
無関係です

食品のプリン体含有量（100gあたり）

300mg	鶏レバー マイワシ干物 イサキ白子 あんこう肝酒蒸し		多 プリン体含有量 少
200mg	豚レバー 大正エビ マアジ干物 牛レバー カツオ マイワシ さんま干物		
100mg	スルメイカ 明太子 さんま 鶏ささみ 生ハム ブリ 鮭 納豆		
50mg	ウナギ 豚ロース 豚バラ 牛肩ロース ボンレスハム ベーコン ほうれん草 カリフラワー		
0mg	焼きちくわ かまぼこ ウインナーソーセージ 豆腐 かずのこ パン うどん そば 米飯 じゃがいも 果物 にんじん キャベツ チーズ 海藻類 いくら 鶏卵 牛乳		

※鶏卵と牛乳はプリン体含有量0mgです

食事のポイント

バランスの良い食事を心がける

プリン体は多くの食品に含まれています。除去するというよりは、含有量の少ない食品に置き換える・含有量の多い食品は少なめにする等の工夫をしながら、バランスの良い食事を心がけましょう。

方法1：プリン体の少ない食品に置き換える

アジの干物 1尾
プリン体 148mg

→

焼き鮭 1切
96mg

方法2：量を減らし他のものと組み合わせる

干物 1/2尾 + 冷奴 50g
74mg + 15mg = 89mg

豆腐と組み合わせることたんぱく質不足を補います。

プリン体は水に溶けやすい

プリン体は水に溶けやすい性質があるため、煮る・茹でる等の調理方法がおすすめです。
鶏がらスープや豚骨スープなどにはプリン体が多く溶け出しているため摂りすぎには注意しましょう。

