

プリン体を多く含む食品

排泄を遅延させる飲み物

～プリン体が多い食べ物～

プリン体の1日の上限目安：400mg



豚レバー60g
(プリン体 170.9mg)



牛レバー 60g
(プリン体 132.0mg)



鶏レバー60g
(プリン体 約180mg)



カツオ刺身80g
(プリン体 約170mg)



スワイガニ 80g
(プリン体 108.0mg)



生ハム 30g
(プリン体 42.0mg)



マグロ刺身80g
(プリン体 130mg)



マイワシ 2尾 100g
(プリン体 約210mg)



白子 50g
(プリン体 約150mg)



あんこう肝 50g
(プリン体 約200mg)



マアジ千物 約80g
(プリン体 196.0mg)



タコ 80g
(プリン体 112.0mg)



大正エビ 3尾 45g
(プリン体 約120mg)



干し椎茸3個45g
(プリン体 約110mg)



サラミ 20g
(プリン体 24.0mg)



明太子30g
(プリン体 48.0mg)



牡蠣80g
(プリン体 148.0mg)



スルメイカ刺身 80g
(プリン体 149.6mg)



クルマエビ 60g
(プリン体 117.0mg)



シバエビ 50g
(プリン体 72.5mg)



アサリ 50g
(プリン体 72.5mg)



マイワシ千物 30g
(プリン体 約90mg)

～プリン体の排泄を遅延させる飲み物～

- ・アルコールが体内で分解される際、尿酸の原料が大量に作られます。
- ・アルコールの分解物（乳酸）を腎臓が優先して排泄させるため尿酸の排泄が遅延します。
- ・アルコールの利尿作用により血液中の尿酸濃度が上がります。



ビール 350ml (プリン体 約12~18mg) 地ビール 350ml (プリン体 約20~50mg) 日本酒 180ml (プリン体 約2mg) 焼酎・ウイスキー 60ml (プリン体 0mg)



コーラ 500ml (プリン体 0mg/ 果糖 約50~60g) 果汁100%ジュース 200ml (プリン体 0mg/ 果糖 約20g)

- ・果糖が分解される過程で尿酸の産生スイッチを活性化するためプリン体を摂取してなくても体内の尿酸が作られます。
- ・慢性的な高血糖状態が続くと、尿酸の排泄が遅延します。



おじさん薬剤師の日記
<https://kusuri-yakuzaishi.co...>