

尿酸値改善のための

プリン体

まるわかり

BOOK



両国東口クリニック理事長認定痛風医

監修 大山博司



外食編

eat out

日頃よく食べている料理を、店別に分類して紹介しています。各ページには、そのお店でメニューを選ぶときの注意点や、プリン体を摂りすぎない食べ方を紹介しています。



ラーメン

醤油ラーメン

麺 150g



プリン体 **70.9mg***
 カロ 506kcal 塩分 5.9g

塩ラーメン

麺 150g



プリン体 **74.3mg***
 カロ 523kcal 塩分 5.3g

みそラーメン

麺 150g



プリン体 **87.6mg***
 カロ 600kcal 塩分 6.5g

冷やし中華

麺 150g



プリン体 **66.6mg***
 カロ 583kcal 塩分 5.3g

担担麵

麺 150g



プリン体 **103.6mg***
 カロ 648kcal 塩分 8.0g

ジャージャー麵

麺 150g



プリン体 **80.8mg**
 カロ 601kcal 塩分 5.6g



とんこつラーメン

麺 150g

プリン体 **158.5mg***
 カロ 596kcal 塩分 6.3g

ラーメンは、だしに使用する素材やその分量によって、だいたいプリン体量に幅が出ると考えられます。たとえば煮干しでとったスープ(水1ℓに煮干し30gでプリン体が72%(※)水に流出したとする)400mlにはプリン体が約64mg含まれることになります。煮干し、かつお、鶏がらはどれも高プリン体食材で、かつ濃いめのだしを使う店も多いことから、スープを飲み干すのは危険!

※干しいたけのプリン体が戻し汁に72%移行することから参考にした

チャーハン

飯 200g 焼き豚 30g



プリン体 **57.5mg**
 カロ 528kcal 塩分 2.1g

餃子

5個



プリン体 **65.5mg**
 カロ 335kcal 塩分 1.5g

★印はだし汁(スープ)のプリン体量を含みません。



カレー

ビーフカレー

飯 250g 肉 60g



プリン体 **95.2mg**
 カロ 775kcal 塩分 3.5g

チキンカレー

飯 250g 肉 60g



プリン体 **102.6mg**
 カロ 823kcal 塩分 3.8g

ポークカレー

飯 250g 肉 60g



プリン体 **85.8mg**
 カロ 774kcal 塩分 3.5g

野菜カレー

飯 250g



プリン体 **79.2mg**
 カロ 743kcal 塩分 3.4g

キーマカレー

飯 250g 肉 60g



プリン体 **95.1mg**
 カロ 637kcal 塩分 2.1g

野菜サラダ

プリン体 **—mg**
 カロ 55kcal 塩分 0.4g



シーフードカレー

飯 250g 魚介 約 80g

プリン体 **137.8mg**
 カロ **743kcal** 塩分 **3.9g**

えびやホタテの入ったシーフードは、肉系よりも高いプリン体量になっています。とくに洋食屋のカレーで魚介がふんだんに入っているものは、注意が必要でしょう。またカレーはごはんの量が 250g あたりが一般的で、お腹は満たされますが、栄養バランス的にはまいち。サイドメニューのサラダなども一緒に注文しましょう。

ゆで卵

半分



プリン体 **0.0mg**
 カロ **38kcal**
 塩分 **0.1g**

チーズ

20g



プリン体 **1.1mg**
 カロ **68kcal**
 塩分 **0.6g**

ナン

80g



プリン体 **7.9mg**
 カロ **210kcal**
 塩分 **1.0g**



定食

ヒレカツ定食

飯 230g 肉 70g



プリン体 **133.8mg***
 カロ 671kcal 塩分 3.4g

生姜焼き定食

飯 230g 肉 80g



プリン体 **112.6mg***
 カロ 784kcal 塩分 3.2g

焼き魚定食

飯 230g さんま 1/2 本



プリン体 **127.7mg***
 カロ 588kcal 塩分 3.4g

野菜炒め定食

飯 230g 肉 45g



プリン体 **103.8mg***
 カロ 544kcal 塩分 2.7g

さばのみそ煮定食

飯 230g 魚 80g



プリン体 **153.2mg***
 カロ 646kcal 塩分 3.7g

うな重

飯 250g うなぎ 100g



プリン体 **127.8mg***
 カロ 769kcal 塩分 3.5g



ミックスフライ定食

飯 230g かき 24g
 えび 24g さけ 63g

プリン体 **219.9mg***
 カロ **880kcal** 塩分 **4.6g**

定食は、汁物や副菜がつくため、栄養バランスは◎。ですが、やはりえびや魚のフライが入るとプリン体量、カロリーとも高くなる。えびフライは大きさにより、くるまえび1尾(写真のもの)だと約50mg。大正えびを使った大きいものは、約100mg。フライ物は総じて高カロリーのため、ソースやマヨネーズで食べるのではなく、レモンを搾ってさっぱりといただきましょう。

白米ごはん

180g



プリン体 **20.7mg**
 カロ **302kcal**
 塩分 **0g**

玄米ごはん

180g



プリン体 **29.9mg**
 カロ **297kcal**
 塩分 **0g**

たくあん

3切れ



プリン体 **—mg**
 カロ **12kcal**
 塩分 **0.8g**

★印は定食についているみそ汁のだしのプリン体量は含みません。