

食品中のプリン体含量

高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版より

食品	(部分)	(100gあたり)		(1回あたり)		(出典)
		総プリン体 (mg/100g)	プリン体 (mg)	(1回量)	(1回量)	
<b>穀類</b>						
玄米		37.4	29.9	80g(こ飯1杯180g分)	A	
白米		25.9	20.7	80g(こ飯1杯180g分)	A	
胚芽米		34.5	27.6	80g(こ飯1杯180g分)	A	
大麦		44.3	4.4	10g(大麦1杯)	A	
蕎麦粉		75.9	75.9	100g(1カップ)	A	
小麦粉		15.7	15.7	100g(1カップ)	A	
中力粉		25.8	25.8	100g(1カップ)	A	
強力粉		25.8	25.8	100g(1カップ)	A	
<b>豆類</b>						
乾燥大豆		172.5	60.4	35g(1/4カップ)	A	
乾燥小豆		77.6	31.0	40g(1/4カップ)	A	
ピーナッツ		49.1	9.8	20g(20粒)	H	
そら豆		35.5	17.8	50g(10粒)	I	
豆腐	冷奴	31.1	31.1	100g(1/3丁)	J	
	湯豆腐(3分)	21.9	21.9	100g(1/3丁)	J	
豆乳		22.0	43.9	200g(1カップ)	J	
おから		48.6	48.6	100g(1カップ)	J	
枝豆		47.9	19.2	40g(50粒)	J	
納豆		113.9	45.6	40g(小1パック)	A	
アーモンド		31.4	4.7	15g(10粒)	I	
<b>卵・乳製品</b>						
卵	鶏卵	0.0	0.0	50g(1個)	A	
	うずら卵	0.0	0.0	10g(1個)	A	
乳製品	牛乳	0.0	0.0	200g(1カップ)	A	
	チーズ	5.7	1.1	20g(1枚)	A	
<b>野菜など</b>						
カリフラワー		57.2	28.6	50g	A	
ほうれん草	【葉】(生)	51.4	20.6	40g	J	
	【芽】(生)	171.8	68.7	40g	J	
小松菜	【葉】(生)	10.6	4.2	40g	K	
	【芽】(生)	39.0	15.6	40g	K	
ブロッコリー		70.0	35.0	50g	J	
ブロッコリースプラウト		129.6	13.0	10g	J	
もやし		35.0	17.5	50g	J	
豆もやし		57.3	28.7	50g	I	
貝割れ大根		73.2	7.3	10g	J	
アスパラガス	【上部】	55.3	27.7	50g	K	
	【下部】	10.2	5.1	50g	K	
たけのこ	【上部】	63.3	31.6	50g	K	
	【下部】	30.8	15.4	50g	K	
おくら		39.5	7.9	20g	J	
長ねぎ		41.4	8.3	20g	L	
ピーマン		69.2	34.6	50g	L	
なす		50.7	25.4	50g	L	
ズッキーニ		13.1	6.5	50g	K	
ゴーヤ(にがうり)		9.9	4.9	50g	K	
ミョウガ		7.8	0.8	10g(1蕾分)	J	
にんにく		41.4	0.4	1g(2枚分)	J	
大葉(シソ葉)		17.0	0.9	5g(1かけ分)	J	
生薬		2.3	0.1	5g(1かけ分)	J	
パセリ		288.9	5.8	2g(1かけ分)	M	
かぼちゃ		56.6	28.3	50g	M	
グリーンピース缶詰		18.8	1.9	10g(大麦1杯)	A	
<b>きのこ類</b>						
なめこ		28.5	5.7	20g	A	
なめこ	(大)	9.5	1.9	20g	J	
えのきだけ		49.4	24.7	50g	A	
つくりたけ		49.5	24.8	50g	A	
ひらたけ		142.3	71.2	50g	A	
舞茸		98.5	49.2	50g	J	
ブナシメジ		20.8	10.4	50g	J	
ブナシメジ		30.8	15.4	50g	K	
エリンギ		13.4	6.7	50g	J	
生椎茸		20.8	8.3	40g(2個)	J	
干し椎茸(出汁用)	【乾燥】	242.3	9.7	4g(乾燥2枚)	L	
	【もどした後】	77.7	3.1	4g(乾燥2枚)	L	

食品	(部分)	(100gあたり)		(1回あたり)		(出典)
		総プリン体 (mg/100g)	プリン体 (mg)	(1回量)	(1回量)	
<b>海藻類</b>						
わかめ		262.4	5.2	2g	L	
ひじき		15.8	0.3	2g	L	
昆布(乾燥品)		46.4	0.9	2g	H	
<b>調味料</b>						
味噌	赤味噌	63.5	6.4	10g(大さじ1/2杯)	J	
	白味噌	48.8	4.9	10g(大さじ1/2杯)	J	
醤油	みりん	45.2	2.7	6g(小さじ1)	J	
	ナンプラー(魚醤)	1.2	0.1	6g(小さじ1)	L	
	オイスターソース	93.1	5.6	6g(小さじ1)	L	
	焼肉のたれ	134.4	8.1	6g(小さじ1)	L	
	ほろみつ	14.9	0.7	5g(小さじ1)	M	
	唐揚げ粉	0.9	0.0	5g(小さじ1)	K	
	唐揚げ粉	68.7	2.1	3g(小さじ1)	I	
	粉末スープ	179.8	4.5	2.5g(1食分)	I	
	ポタージュ	37.6	5.6	15g(1食分)	J	
	クラムチャウダー	47.1	9.4	20g(1食分)	M	
	中華スープ	185.9	37.2	20g(1食分)	M	
	だし(素)	884.8	6.8	1g(1回分)	K	
	お吸い物	233.4	2.3	1g(1回分)	K	
	味噌か	100.2	100.2	100g	K	
<b>肉類</b>						
ブタ肉	クビ	70.5	56.4	80g	B	
	カタ	81.4	65.1	80g	B	
	カタバラ	90.8	72.6	80g	B	
	カタロース	95.1	76.1	80g	B	
	カタスネ	107.6	86.1	80g	B	
	バラ	75.8	60.6	80g	B	
	ヒレ	68.7	95.8	80g	B	
	ロース	90.9	72.7	80g	B	
	ランプ	113.0	90.4	80g	B	
	レバー	284.8	227.8	80g	B	
	タン	104.0	83.2	80g	B	
	心臓	119.2	95.3	80g	B	
	腎臓	195.0	156.0	80g	B	
牛肉	クビ	100.6	80.5	80g	B	
	ミスジ	104.0	83.2	80g	B	
	カタバラ	77.4	61.9	80g	B	
	カタロース	90.2	72.2	80g	B	
	ブリスケ	79.2	63.3	80g	B	
	リブロース	74.2	59.4	80g	B	
	ヒレ	98.4	78.7	80g	B	
	モモ	110.8	88.6	80g	B	
	スネ	106.4	85.1	80g	B	
	レバー	219.8	175.8	80g	B	
	タン	90.4	72.4	80g	B	
	心臓	185.0	148.0	80g	B	
	腎臓	174.2	139.3	80g	B	
	第1胃(ミノ)	83.9	67.2	80g	B	
鶏肉	手羽	137.5	110.0	80g	B	
	ササミ	153.9	123.1	80g	B	
	モモ	122.9	98.3	80g	B	
	皮	119.7	47.9	40g	B	
	レバー	312.2	249.8	80g	B	
	砂囊(砂肝)	142.9	57.1	40g	B	
	マトン	96.2	77.0	80g	B	
	ラム	93.5	74.8	80g	B	
豚肉	赤身	111.3	89.0	80g	B	
	尾肉	76.6	70.1	80g	B	
	ホルモン	74.2	14.8	20g(2枚)	C	
	プレスハム	64.4	12.9	20g(2枚)	C	
	ウィナーソーセージ	45.5	22.7	50g(2-3本)	B	
	フランクフルトソーセージ	49.8	24.9	50g(1本)	B	
	ベーコン	61.8	9.3	15g(1枚)	C	
	サラミ	120.4	36.1	30g	C	
	コンビーフ	47.0	23.5	50g	B	
	レバーペースト	80.0	12.0	15g	B	

食品	(部分)	(100gあたり)		(1回あたり)		(出典)
		総プリン体 (mg/100g)	プリン体 (mg)	(1回量)	(1回量)	
<b>魚類</b>						
カツオ		211.4	169.1	80g(刺身5切)	C	
マグロ		157.4	125.9	80g	C	
イサキ		149.3	164.2	110g(1尾200g)	C	
サワラ		139.3	111.5	80g	C	
キス		143.9	86.3	80g	C	
トビウオ		154.6	123.7	80g	C	
エジマス		180.9	144.7	80g	C	
赤カマス		147.9	118.3	80g	C	
マダイ		128.9	103.1	80g	C	
ヒラメ		133.4	66.7	50g(刺身5切)	C	
ニシン		139.6	111.7	80g	C	
マアジ		165.3	115.7	70g(中1尾150g)	C	
アヒナメ		129.1	103.3	80g	C	
マサバ		122.1	97.7	80g	C	
赤アマダイ		119.4	95.5	80g	C	
ブリ		120.8	96.7	80g	C	
サケ		119.3	95.5	80g	C	
アユ		133.1	53.2	40g(1尾80g)	C	
スズキ		119.5	95.6	80g	C	
メバル		124.2	99.4	80g	C	
マイワシ		210.4	105.2	50g(1尾100g)	C	
サンマ		154.9	100.0	100g(1尾150g)	C	
コイ		103.2	82.5	80g	C	
カレイ		113.0	90.4	80g	C	
ドジョウ		136.0	47.6	35g(5尾)	C	
ワカサギ		94.8	94.8	100g(5尾)	C	
ウナギ		92.1	73.7	80g	C	
ハタハタ		98.5	19.7	20g(1尾50g)	C	
タラコ		120.7	24.1	20g(1/4個)	C	
スジコ		15.7	3.1	20g(大さじ1杯)	C	
カズノコ		21.9	6.6	30g(1本)	C	
明太子		159.3	31.9	20g(1/4個)	H	
キャビア		94.7	18.9	20g(大さじ1杯)	L	
とびこ(塩漬け)		67.8	13.6	20g(大さじ1杯)	L	
	(醤油漬け)	91.5	18.3	20g(大さじ1杯)	L	
<b>貝・軟体動物</b>						
スルメイカ		186.8	186.8	100g(1/2杯強)	C	
ヤリイカ		160.5	80.2	50g	C	
タコ		137.3	68.7	50g	C	
クルマエビ		195.3	97.6	50g(5尾)	C	
大正エビ		273.2	136.6	50g(2尾)	C	
シバエビ		144.2	57.7	40g(10尾)	C	
オキアミ		225.7	67.7	30g	C	
ズワイガニ		136.4	136.4	100g	C	
タラバガニ		99.6	99.6	100g	C	
アサリ		145.5	50.9	35g(5個)	C	
カキ		184.5	110.7	80g(3個)	C	
ハマグリ		104.5	47.0	45g(3個)	C	
<b>干物</b>						
マイワシ		305.7	244.5	80g(2尾)	C	
マアジ		245.8	147.5	80g(中1尾90g)	C	
サンマ		208.8	187.9	80g(1尾130g)	C	
干しエビ		749.1	15.0	2g	M	
ちりめんじゃこ		1108.6	22.2	2g	M	
しらす干し		471.5	9.4	2g	M	
カツオブシ		493.3	4.9	1g	C	
ニホン		746.1	14.9	2g	C	
<b>缶詰</b>						
ツナ		11				