

和食メニュー 食べるなら



プリン体

400mg以下¹⁾
に抑える

エネルギー

男性 約1,900kcal²⁾
女性 約1,600kcal²⁾

塩分

男性 8.0g未満³⁾
女性 7.0g未満³⁾

1日の摂取量は
これだけに
抑えましょう



1) 1日の摂取量。文献1より。

2) 「標準体重(kg)×身体活動量(kcal/kg)」で求めた適正摂取エネルギー量。標準体重は男性170cm・女性155cmの身長を基にそれぞれ64kg・53kg、身体活動量は立ち仕事が多い中等度の活動量(30kcal/kg)として算出した。

3) 1日の摂取目標量(食塩相当量)。文献2より。

※他の疾患により既に生活指導を受けている方は、各摂取量について医師にご相談ください。

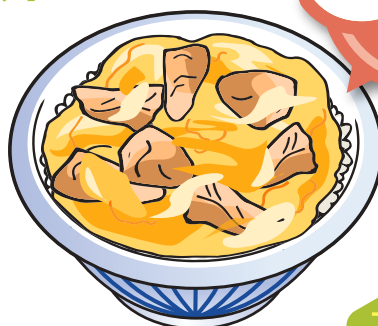
えび天丼



プリン体
254
mg

エネルギー886kcal / 塩分3g

親子丼



プリン体
173
mg

エネルギー865kcal / 塩分2.5g

えびの天ぷら1本でおおよそ70mgのプリン体があります。卵にはほとんどプリン体がありません。えび天丼から親子丼にするだけで80mgほどプリン体を減らせます。玉子丼ならさらに少なくできるでしょう。

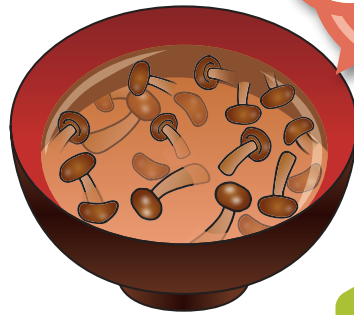
あさりの味噌汁



プリン体
52
mg

エネルギー29kcal / 塩分2.3g

なめこ汁

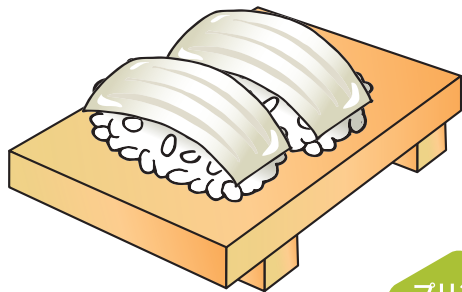


プリン体
22
mg

エネルギー26kcal / 塩分1.7g

きのこのプリン体量は全般的に少なめです。味噌汁で気をつけるべきは塩分です。作り方や具の種類によっては、1日の塩分摂取目標量の大部分を1杯で取ってしまうことになる場合もあります。

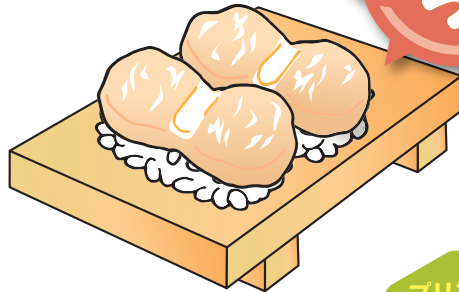
ヤリイカのにぎり



プリン体
52
mg

エネルギー84kcal / 塩分0.4g

ほたてのにぎり

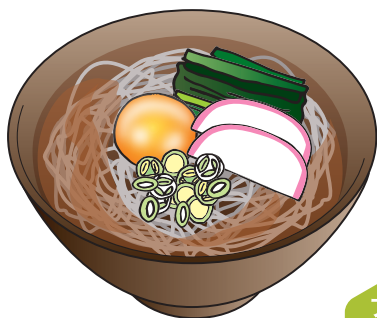


プリン体
27
mg

エネルギー80kcal / 塩分0.5g

ほたての他、いくらやかずのこもプリン体の少ないネタ。1貫当たりのシャリはおよそ18gでエネルギーは30kcalほど。10貫でご飯1膳分の量になります。食べ過ぎやしょうゆのつけ過ぎにも注意しましょう。

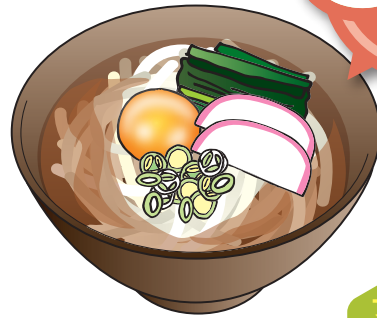
月見そば



プリン体
99
mg

エネルギー335kcal / 塩分3g

月見うどん



プリン体
76
mg

エネルギー342kcal / 塩分3.9g

昼食に一杯ならどちらも合格点のプリン体量・エネルギー量です。そばはうどんよりもプリン体を多く含みますので、朝食でプリン体をたくさん取ってしまったら、うどんを選択すべきかもしれません。

かつおの漬け丼



プリン体
203
mg

エネルギー571kcal / 塩分3.3g

鉄火丼

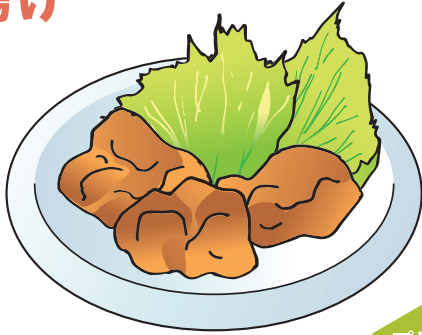


プリン体
173
mg

エネルギー577kcal / 塩分3.7g

同じ量でも鉄火丼にすれば缶ビール1本(500mL)分のプリン体量を減らせます。ただし「これでもう1本飲める」と考えてはいけません。アルコール自体が尿酸値を上昇させます。ビールなら1日1本までに。

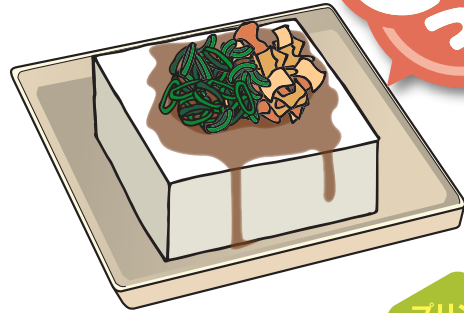
唐揚げ



プリン体
104
mg

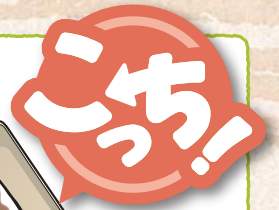
エネルギー270kcal / 塩分1g

冷奴



プリン体
35
mg

エネルギー87kcal / 塩分0.7g



食べ応えのある鶏の唐揚げは尿酸値が高めの方に大人気です。冷奴に変えるのは酷かもしれません。しかし冷奴なら、良質なタンパク質を取りつつエネルギー・プリン体量を3分の1に抑えられます。

牡蠣鍋



プリン体
248
mg

エネルギー262kcal / 塩分4.2g

つくね鍋



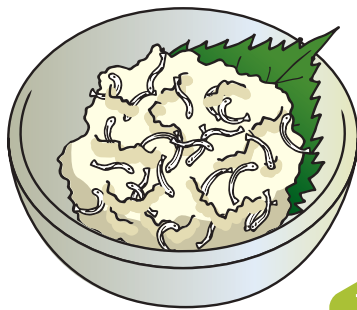
プリン体
146
mg

エネルギー240kcal / 塩分2.3g



鶏肉のプリン体は牡蠣よりも2割ほど少なく、卵が入っている分つくねはグラム当たりのプリン体量がさらに少なくなります。食材は茹でるとプリン体の3分の1が溶け出します。煮汁は飲み干さないように。

しらすおろし



プリン体
49
mg

エネルギー37kcal / 塩分0.7g

紅白なます



プリン体
2
mg

エネルギー37kcal / 塩分0.5g



高プリン体食のしらす干しは、食べ過ぎに注意が必要です。ちなみに、しらす干しよりも乾燥度の高いものを一般的には「ちりめんじゃこ」と呼びます。どちらもイワシの稚魚を使った食材です。