

中韓エスニックメニュー 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



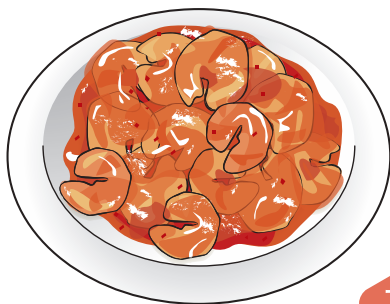
1) 1日の摂取量。文献1より。

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。

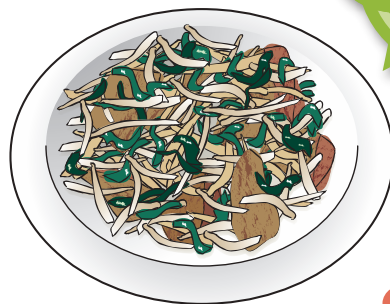
エビチリソース炒め



プリン体
281
mg

エネルギー225kcal / 塩分2g

レバニラ炒め



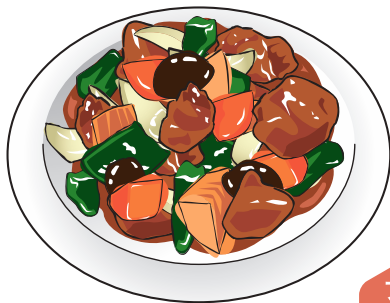
プリン体
221
mg

エネルギー208kcal / 塩分1.4g



エビも豚レバーもプリン体が非常に多い要注意の食材。分量によりますが、エビのみを食材とするエビチリよりも、野菜でかさ増しされたレバニラの方が、一人前のプリン体の量が少なくなる場合が多いようです。

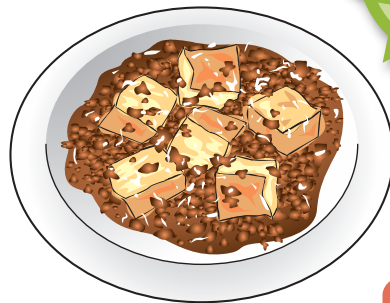
酢豚



プリン体
122
mg

エネルギー470kcal / 塩分1.8g

麻婆豆腐



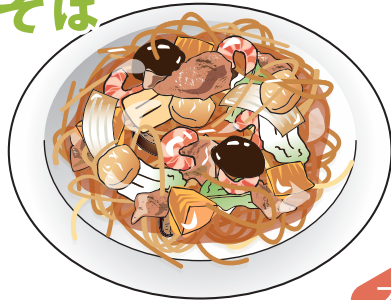
プリン体
66
mg

エネルギー315kcal / 塩分1g



どちらもご飯が進む一品。ご飯をお代わりしてエネルギーを取り過ぎないように気をつけてください。ちなみに「酢豚」という名称は日本で付けられたもので、中国では「老肉」や「甜酸肉」と呼びます。

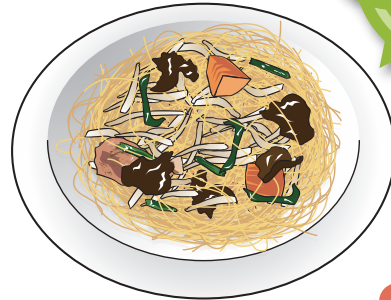
五目あんかけ 焼きそば



プリン体
238
mg

エネルギー770kcal / 塩分4.7g

焼きビーフン



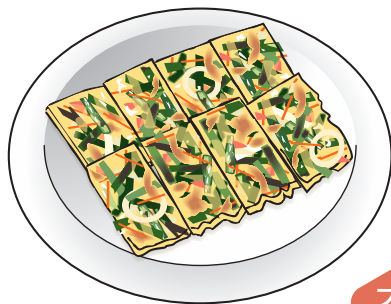
プリン体
106
mg

エネルギー605kcal / 塩分2.7g



五目あんかけ焼きそばは、豚肉・ホタテ・エビ・イカなど、プリン体の多い肉や魚介類がたっぷり。ビーフンは米粉の麺。どちらもたくさんの油を使ったエネルギーの多い料理です。食後には軽い運動で消費を。

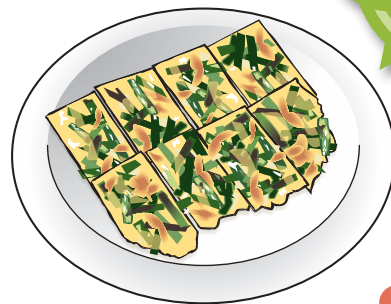
海鮮チヂミ



プリン体
53
mg

エネルギー272kcal / 塩分0.5g

ニラチヂミ



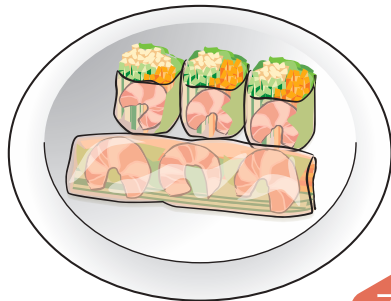
プリン体
13
mg

エネルギー237kcal / 塩分0.3g



イカ・エビなどの魚介類の入った海鮮チヂミは、プリン体がたっぷりです。ニラチヂミはプリン体の少ないニラ（100g 当たり 19.4mg）がどっさり、野菜をたくさん取るための料理として優れています。

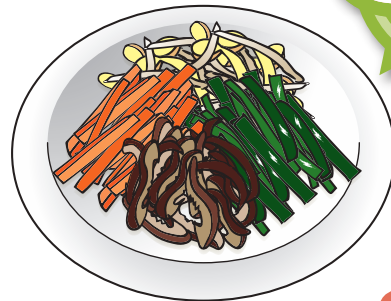
生春巻き



プリン体
126
mg

エネルギー256kcal / 塩分0.9g

4色ナムル



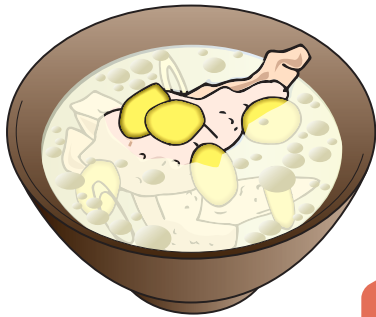
プリン体
19
mg

エネルギー44kcal / 塩分0.7g



ベトナム料理と韓国料理の前菜対決。生春巻きは鶏肉のささみとエビが入っている一方、ナムルは野菜だけ。プリン体・エネルギーの少なさと野菜を多く取れる点で、尿酸値が高めの人にはナムルが“勝ち”。

サムゲタン



プリン体
129
mg

エネルギー265kcal / 塩分0.3g

クッパ



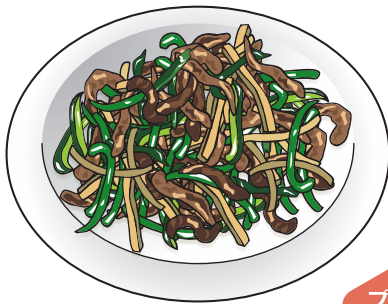
プリン体
31
mg

エネルギー264kcal / 塩分0.3g



サムゲタンは漢字で表すと「参鶏湯」。その名の通り鶏肉が入っています。このクッパには卵と野菜しか入っていませんが、カルビを入れたカルビクッパではプリン体もエネルギー量も急上昇するので要注意です。

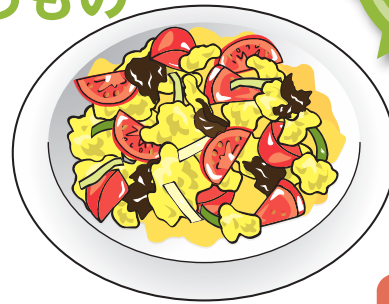
チンジャオロース



プリン体
135
mg

エネルギー276kcal / 塩分1.5g

トマトと卵の炒めもの



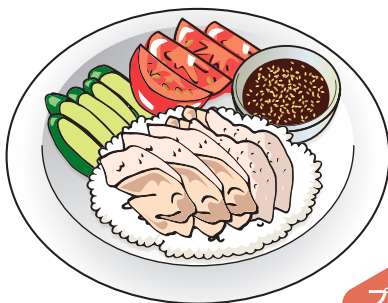
プリン体
12
mg

エネルギー253kcal / 塩分1.4g



右は「西红柿炒蛋 (シーホンシイチャウジーダン)」と中国で呼ばれる、多めの油で卵をふわふわに炒めた人気の家庭料理。エネルギーが意外と高いものの、牛肉たっぷりのチンジャオロースほどではありません。

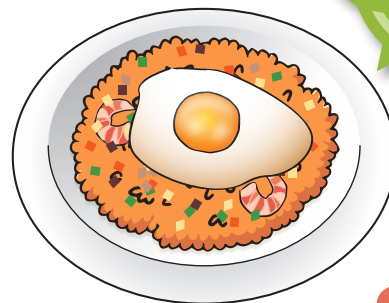
カオマンガイ



プリン体
200
mg

エネルギー550kcal / 塩分2.6g

ナシゴレン



プリン体
94
mg

エネルギー532kcal / 塩分1.9g



インドネシア料理のナシゴレンは、日本では近年知られるようになりました。エビと鶏肉が入っているものの、カオマンガイ (タイ料理) の鶏肉に比べれば量がだいぶ少ないので、プリン体摂取量は半分で済みます。