

洋食メニュー 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



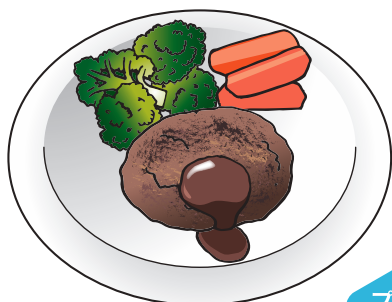
1) 1日の摂取量。文献1より。

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。

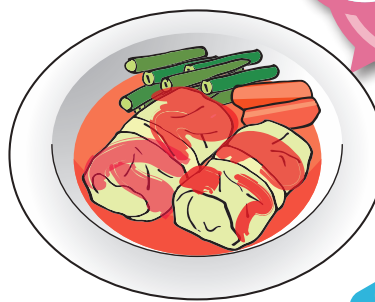
ハンバーグステーキ



プリン体
91
mg

エネルギー367kcal / 塩分0.9g

ロールキャベツ



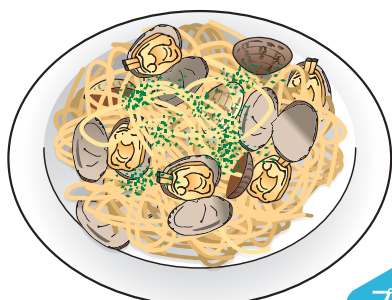
プリン体
72
mg

エネルギー313kcal / 塩分0.6g



ロールキャベツはキャベツでボリュームアップしている分、満足度をそのままに肉の量を減らせます。プリン体は煮たり茹でたりすることで溶け出しますので、煮汁を残せば摂取量をさらにダウンできます。

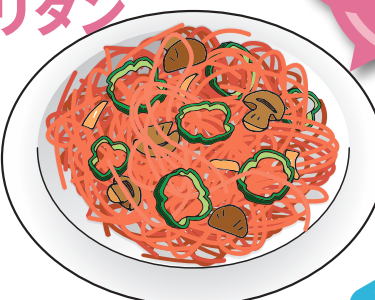
ボンゴレスパゲティ



プリン体
104
mg

エネルギー519kcal / 塩分3.6g

スパゲティ ナポリタン



プリン体
75
mg

エネルギー509kcal / 塩分3.1g



ボンゴレスパゲティにはプリン体が多めのあさがりとたくさん入っています。一方、スパゲティナポリタンにはマッシュルームやピーマンなど低プリン体食品も入っており、具の全体のプリン体量は下がります。

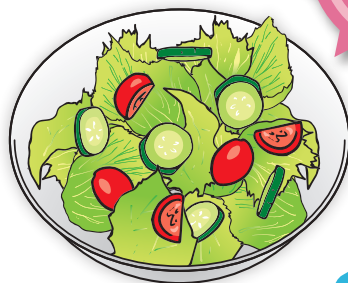
ほうれん草と ベーコンのサラダ



プリン体
54
mg

エネルギー137kcal / 塩分0.6g

レタスサラダ



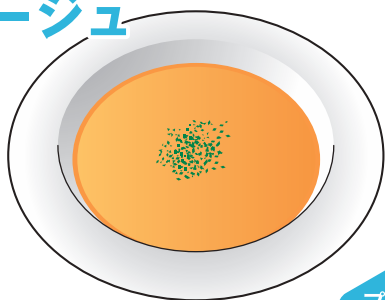
プリン体
7
mg

エネルギー74kcal / 塩分0.2g



ほうれん草は 100g 当たりのプリン体量が 50mg 以上の「プリンリッチ野菜」です。しかし食べ過ぎない限り全く問題ありません。栄養価の高い優れた食材ですから、適量をたまに食べるようにしましょう。

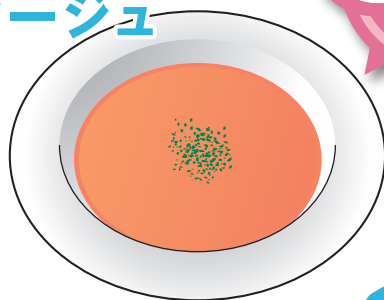
かぼちゃの ポタージュ



プリン体
65
mg

エネルギー165kcal / 塩分1g

にんじんの ポタージュ



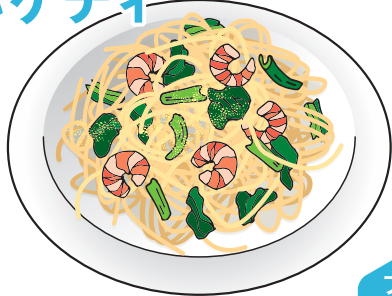
プリン体
16
mg

エネルギー152kcal / 塩分1.4g



100g 当たりのプリン体量を比較すると、かぼちゃ 56.6mg vs. にんじん 2.2mg です。メインディッシュや前菜でプリン体が多めのものを選んだら、スープはにんじんを注文すべきかもしれません。

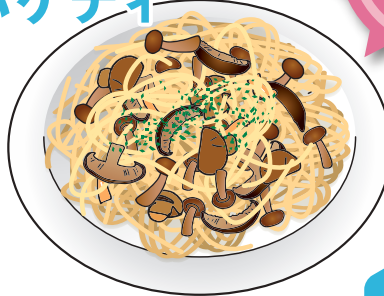
えびとほうれん草の スパゲティ



プリン体
100
mg

エネルギー464kcal / 塩分2.6g

きのこの スパゲティ



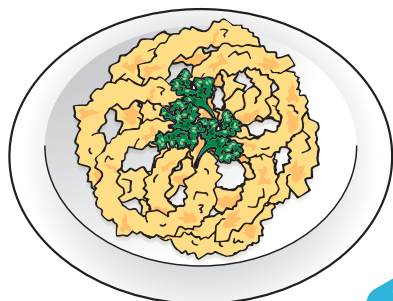
プリン体
41
mg

エネルギー443kcal / 塩分1.9g



えびにはプリン体が総じて多く含まれています。一方、ここで使われているしめじ・しいたけ・マッシュルームといったきのこにはあまり含まれていません。ただし、ひらたけはえびと同程度に多いので要注意。

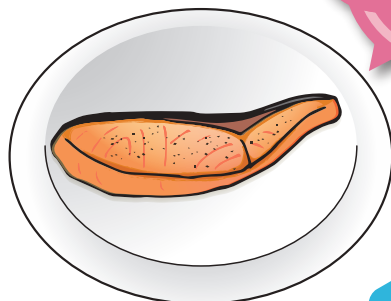
イカリングフライ



プリン体
148
mg

エネルギー267kcal / 塩分0.8g

サケのムニエル



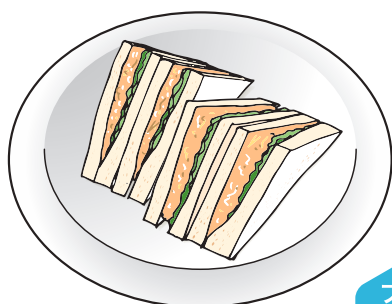
プリン体
108
mg

エネルギー252kcal / 塩分0.6g



ヤリイカはサケよりもプリン体を約3割多く含みます。衣を取り除くと摂取エネルギー量を大幅に下げられます。高プリン食である肉類はもちろん、魚類の取り過ぎも痛風発症リスクを上げますので適量に。

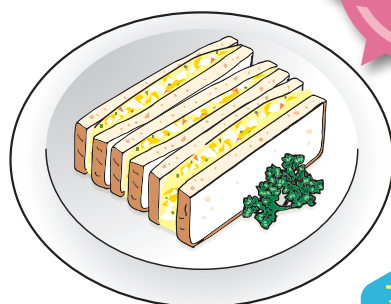
ツナサンドイッチ



プリン体
77
mg

エネルギー359kcal / 塩分1.8g

卵サンドイッチ



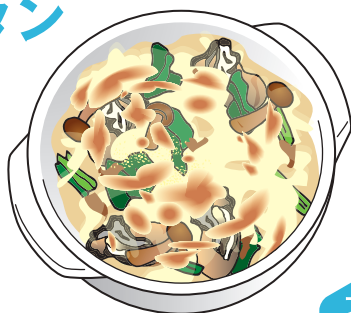
プリン体
13
mg

エネルギー370kcal / 塩分1.2g



卵にはプリン体がほとんどありません。プリン体は細胞を多く含む食品や成長途中にある食品に多く含まれます。鶏卵はあの大きさでも1つの細胞ですから、その中に含まれるプリン体量はごくわずかです。

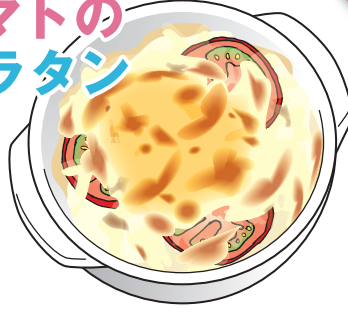
牡蠣とほうれん草のグラタン



プリン体
188
mg

エネルギー510kcal / 塩分3.1g

じゃがいもと トマトの グラタン



プリン体
14
mg

エネルギー497kcal / 塩分2.1g



プリン体は牡蠣をはじめ魚介類で多い一方、ほとんどの野菜と乳製品では少なくなっています。チーズは料理のコクを増やすのに適した低プリン食ですが、エネルギーが高いため取り過ぎに注意しましょう。