

# 居酒屋メニュー 食べるなら



## プリン体

400mg以下<sup>1)</sup>  
に抑える

## エネルギー

男性 約1,900kcal<sup>2)</sup>  
女性 約1,600kcal<sup>2)</sup>

## 塩分

男性 8.0g未満<sup>3)</sup>  
女性 7.0g未満<sup>3)</sup>

1日の摂取量は  
これだけに  
抑えましょう



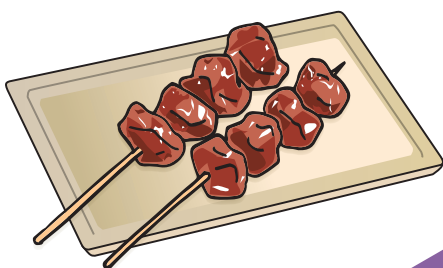
1) 1日の摂取量。文献1より。

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。

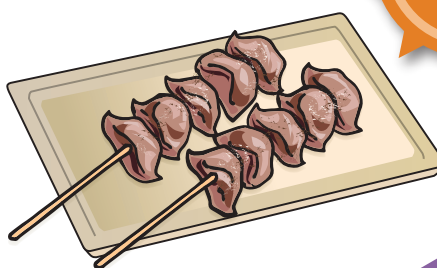
## 鶏レバーの串焼き



プリン体  
190  
mg

エネルギー82kcal / 塩分1g

## 砂肝の串焼き

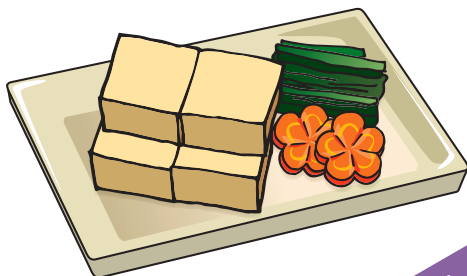


プリン体  
103  
mg

エネルギー68kcal / 塩分0.7g

どちらもプリン体が非常に多いので、尿酸値が高めの方は食べ過ぎに気を付けなければいけません。どうしても内臓系の焼き鳥が食べたくなったら、鶏レバーではなく砂肝を少しだけ食べるようにしましょう。

## 高野豆腐の含め煮



プリン体  
41  
mg

エネルギー101kcal / 塩分1.1g

## 切り昆布の煮物

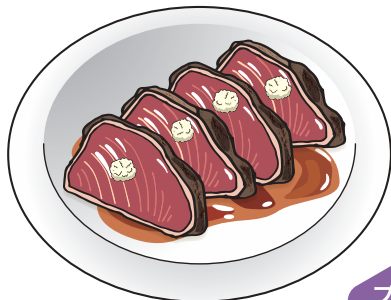


プリン体  
15  
mg

エネルギー74kcal / 塩分1.3g

高野豆腐は豆腐を凍らせた後に乾燥させたもの。栄養が凝縮しているため、同じ量でも絹豆腐の倍以上のプリン体を含みます。高プリン体食を別に注文するなら、お通しは昆布の煮物を選ぶべきかもしれません。

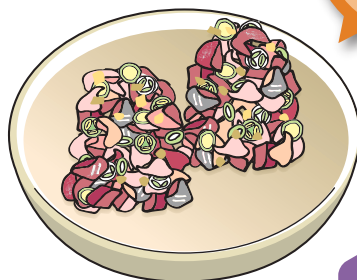
## カツオのたたき



プリン体  
**180**  
mg

エネルギー101kcal / 塩分1g

## アジのなめろう



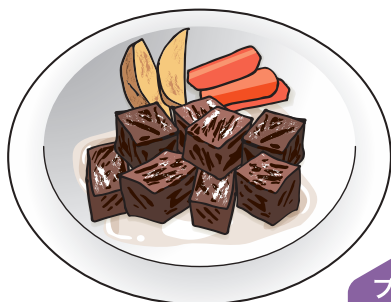
プリン体  
**138**  
mg

エネルギー109kcal / 塩分0.5g



カツオのたたきは、カツオ漁の盛んな高知県の郷土料理。カツオは旨味の素のプリン体を多く含みます。アジのなめろうは、アジに味噌やネギ・ショウガなどを乗せて粘り気が出るまで包丁で叩いた漁師料理。

## サイコロステーキ



プリン体  
**80**  
mg

エネルギー422kcal / 塩分1.1g

## ポークウインナーの鉄板焼き



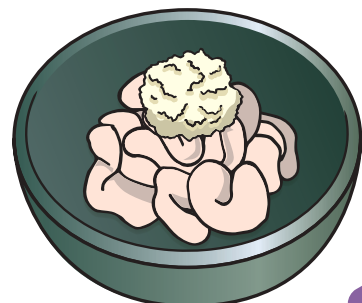
プリン体  
**47**  
mg

エネルギー330kcal / 塩分2.1g



ウインナーは加工前の肉と比べると、プリン体の量が半分程度になっています。肉類は良質なタンパク質を含みますが、動物性脂肪の取り過ぎはさまざまな生活習慣病の原因です。適度な量に留めましょう。

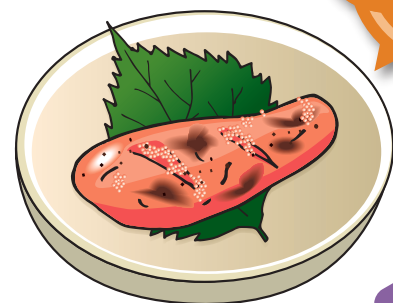
## タラの白子



プリン体  
**168**  
mg

エネルギー20kcal / 塩分0.1g

## 炙り明太子



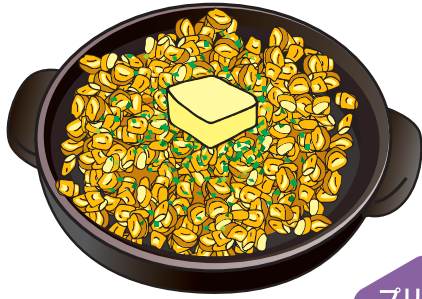
プリン体  
**48**  
mg

エネルギー38kcal / 塩分1.7g



“白子”は魚の精巣の呼び名。精巣の中の精子は、核酸の構成要素であるプリン体が豊富。一食分(30g)でもプリン体の量は1日の推奨摂取量の4割に上ります。尿酸値への影響を考えれば明太子を選ぶべきでしょう。

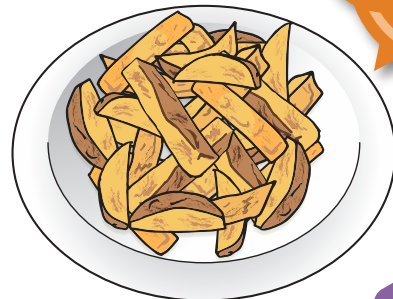
## バターコーン



プリン体  
**23**  
mg

エネルギー217kcal / 塩分1.1g

## フライドポテト



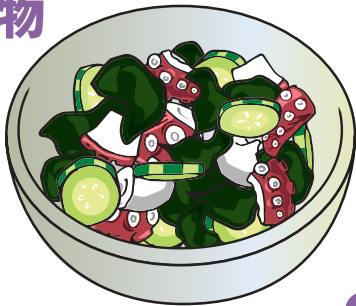
プリン体  
**7**  
mg

エネルギー114kcal / 塩分0.1g



これらは野菜ですので、肉や魚に比べるとどちらもプリン体量がだいぶ低くなっています。ただ、ビールによく合う高エネルギー食品ですので、食べ過ぎ・飲み過ぎで太らないよう注意が必要です。

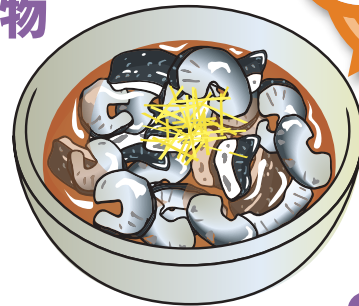
## タコとワカメの 酢の物



プリン体  
**43**  
mg

エネルギー54kcal / 塩分0.9g

## ナマコの 酢の物



プリン体  
**3**  
mg

エネルギー26kcal / 塩分0.9g



タコと同じようにプリン体量が比較的多い魚介類に属するにもかかわらず、ナマコはプリン体をほとんど含みません。居酒屋に入って「とりあえず」と初めに注文する小鉢は、ナマコの酢の物で決まりです。

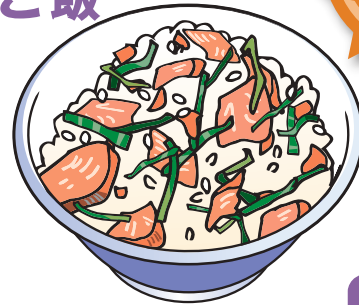
## 小松菜とじゃこの 混ぜご飯



プリン体  
**112**  
mg

エネルギー440kcal / 塩分1.1g

## 鮭と青じその 混ぜご飯



プリン体  
**59**  
mg

エネルギー398kcal / 塩分1g



最後はご飯でシメたくなります。しかし多くの場合、その時点でプリン体もエネルギーも1日の推奨摂取量を超えているのでやめましょう。どうしてもシメたいなら、高プリン体食のじゃこはなるべく避けましょう。