

# 食品中のプリン体量目安(一食分)

1日のプリン体摂取量の目標

400mgまで



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

## 穀類



ご飯150g  
38.9mg



うどん  
76mg



とんこつラーメン  
(スープ) 32.7mg  
(麺) 21.6mg

かけそば  
98.6mg

## 卵・乳製品



たまご  
0.0mg



牛乳  
0.0mg



チーズ1切  
0.9mg

## 野菜(1食50gあたり)



なめこ  
14.3mg

グリーン  
ピース  
9.4mg

もやし  
22.4mg

おくら  
19.8mg

舞茸  
49.3mg

ほうれん草  
25.7mg

ブロッコリー  
35mg

## 豆類



湯豆腐(半丁)  
32.9mg



豆乳(150cc)  
33mg



ピーナッツ(70g)  
34.3mg



冷奴(半丁)  
46.7mg

## 肉類(100gあたり)



豚肉

バラ	75.8mg
ヒレ	119.7mg
レバー	284.8mg
タン	104mg
ロース	90.9mg



牛肉

ミスジ	104mg
リブロース	74.2mg
モモ	110.8mg
レバー	219.8mg
タン	90.4mg



鶏肉

手羽	137.5mg
ささみ	153.9mg
もも	122.9mg
皮	119.7mg
レバー	312.2mg



ハム  
74.2mg



サラミ  
120.4mg



羊肉  
96.2mg



ソーセージ  
49.8mg



鯨(赤身)  
111.3mg

## 魚貝類(100gあたり)



サケ  
119.3mg



マグロ  
157.4mg



カツオ  
211.4mg



ブリ  
120.8mg



サンマ  
154.9mg



アジ  
165.3mg



ウナギ  
92.1mg



スルメイカ  
186.8mg



タコ  
137.3mg



ズワイガニ  
136.4mg



カニミソ  
152.2mg



クルマエビ  
195.3mg



イクラ  
3.7mg



カズノコ  
21.9mg



タラコ  
120.7mg



ホタテ  
76.5mg



アサリ  
145.5mg



牡蠣  
184.5mg



ウニ  
137.3mg



白子  
305.5mg



あん肝  
399.2mg

※含有量は店や商品によって多少異なります。目安として活用してください。