

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

SHINKOKAI 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

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



枝豆(100g)
47.9mg



枝豆(1パック80g)
91mg

野菜(1食50gあたり)



なめこ
14.3mg



もやし
22.4mg



舞茸
49.3mg



グリーン
ピース
9.4mg



おくら
19.8mg

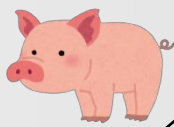


ほうれん草
25.7mg



ブロッコリー
35mg

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

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



牛肉



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。