

# 尿酸値が 気になる方へ

## 食生活改善のポイント

監修 馬場記念病院 糖尿病科 部長 嶺尾 郁夫 先生



# 尿酸値が気になる方へ

食生活改善の  
ポイント

監修

馬場記念病院 糖尿病科  
部長 嶺尾 郁夫 先生

## 毎日の食生活で心がけること

### ① 規則正しい食生活を

規則正しい食生活は、尿酸値の低下が期待でき、肥満の解消にもつながります。いろいろな食品をバランスよく摂り、1日のエネルギー摂取量を適正に近づけましょう。

1日に摂る適正なエネルギーの目安=  
標準体重※ × 30~35(kcal/kg)

※標準体重(kg)の求め方=身長(m)×身長(m)×22

### ② プリン体の過剰摂取に注意

プリン体は、レバーといった動物の内臓、肉類や魚類などの食材に多く含まれています。プリン体を摂り過ぎると尿酸値が上昇し、痛風発作のリスクも高くなるので、注意が必要です。  
※裏面「主な食品中のプリン体含量」をご参照ください

### ③ 酸性尿を防ぐ食品を摂りましょう

尿が酸性になると、尿路結石ができやすくなります。尿をアルカリ側に近づけ、尿pHを6.0~7.0に維持することで、尿酸が尿に溶けやすくなるため、肉類は控え野菜や柑橘類を積極的に摂りましょう。

## 食事はバランスよく

栄養バランスのとれた食事を心がけ、プリン体の摂取量は1日400mg程度にしましょう。腹八分目を意識することも大切です。



◀肉や魚の食べ過ぎに注意し、主食+主菜+副菜のなかでプリン体の少ない豆腐や野菜、海藻類なども取り入れましょう。

## 水分摂取をしっかりと

尿中に溶ける尿酸量を増やすためには十分な水分を摂ることが重要です。1日に2L以上の尿が出るよう、水やお茶をしっかりと飲みましょう。果糖や砂糖の多い飲料は尿酸値を上げ、痛風や尿路結石、肥満の原因にもつながりますので、飲み過ぎないようにしましょう。



## お酒の飲み過ぎに注意

アルコールは尿酸値を上昇させる作用があり、ビールにはプリン体も多く含まれています。飲酒の際には1日の目安量を守り、お酒の種類を問わず飲み過ぎないようにしましょう。 ※ビールに含まれるプリン体含量は銘柄によって異なります



1日の  
飲酒量の  
目安



ビール  
[350~500mL]



日本酒  
[180mL]



焼酎(25度)  
[90mL]



ワイン  
[148mL]



ウイスキーまたはブランデー  
[60mL]

注: 治療中の病気や服用中のお薬がある場合は、適切な食事や水分摂取量について、事前に医師に確認をしましょう。

参考: 日本痛風・尿酸核学会 ガイドライン改訂委員会 編: 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版 [2022年追補版]. 診断と治療社, 2022.  
日本糖尿病学会 編・著: 糖尿病治療ガイド 2022-2023. 文光堂, 2022.

# 主な食品中のプリン体含量

プリン体の多い食品を摂り過ぎないように気をつけましょう。  
プリン体の摂取量は**1日あたり400mg程度**が推奨されています。

■ 肉類 ■ 魚介類 ■ そのほか(野菜/乳製品/穀類など)



食品名	一食あたりのプリン体含量 (mg)	一食分	食品名	一食あたりのプリン体含量 (mg)	一食分
鶏レバー	249.8	80g	マイワシ(干物)	244.5	80g(2尾)
豚レバー	227.8	80g	スルメイカ	186.8	100g(1/2杯強)
牛レバー	175.8	80g	カツオ	169.1	80g(刺身5切)
鶏モモ	98.3	80g	タラ白子	167.9	30g
豚ヒレ	95.8	80g	サンマ	154.9	100g(1尾150g)
馬肉	90.4	80g	マアジ(干物)	147.5	60g(中1尾90g)
牛モモ	88.6	80g	大正エビ	136.6	50g(2尾)
牛スネ	85.1	80g	ズワイガニ	136.4	100g
牛ヒレ	78.7	80g	マグロ	125.9	80g
豚カタロース	76.1	80g	マアジ	115.7	70g(中1尾150g)
羊ラム	74.8	80g	カキ	110.7	60g(3個)
豚ロース	72.7	80g	マイワシ	105.2	50g(1尾100g)
豚カタバラ	72.6	80g	マダイ	103.1	80g
牛タン	72.4	80g	タラバガニ	99.6	100g
牛カタロース	72.2	80g	メバル	99.4	80g
牛カタバラ	61.9	80g	マサバ	97.7	80g
豚バラ	60.6	80g	クルマエビ	97.6	50g(5尾)
牛リブロース	59.4	80g	ブリ	96.7	80g
鶏砂囊	57.1	40g	サケ	95.5	80g
鶏ぼんじり	55.0	80g	イサキ白子	91.7	30g
鶏ハツ(心臓)	50.1	40g	マガレイ	90.4	80g
鶏皮	47.9	40g	キス	86.3	60g
ボンレスハム	14.8	20g(2枚)	ヤリイカ	80.2	50g
舞茸	49.2	50g	ウナギ	73.7	80g
納豆	45.6	40g(小1パック)	タコ	68.7	50g
豆乳	43.9	200g(1カップ)	ヒラメ	66.7	50g(刺身5切)
豆腐(冷奴)	31.1	100g(1/3丁)	あんこう肝(酒蒸し)	59.9	15g
玄米	29.9	80g(ご飯1杯180g分)	シバエビ	57.7	40g(10尾)
なす	25.4	50g	アサリ	50.9	35g(5個)
えのきだけ	24.7	50g	ひらたけ	71.2	50g
白米	20.7	80g(ご飯1杯180g分)	ホタテ	45.9	60g
枝豆	19.2	40g(50粒)	ツナ(缶詰)	35.1	30g
もやし	17.5	50g	しらす干し	9.4	2g
ブナシメジ	10.4	50g	イクラ	0.7	20g
生椎茸	8.3	40g(2個)	ブロッコリー	35.0	50g
わかめ(乾燥)	5.2	2g	うどん(ゆで)	30.3	250g
じゃがいも	3.3	50g	かぼちゃ	28.3	50g
食パン	2.6	60g	マッシュルーム	24.8	50g
チーズ	1.1	20g(1枚)	豆腐(湯豆腐)	21.9	100g(1/3丁)
昆布(乾燥)	0.9	2g	ほうれん草(葉/生)	20.6	40g
牛乳	0.0	200g(1カップ)	そら豆	17.8	50g(10粒)
			そば(ゆで)	15.3	200g
			長ねぎ	8.3	20g
			おくら	7.9	20g
			白菜	3.5	50g
			ひじき(乾燥)	2.7	2g
			ピーマン	1.2	50g
			タマネギ	1.1	50g
			もずく(乾燥)	0.3	2g
			卵(鶏卵)	0.0	50g(1個)

ニプロ 指導箋等の取り寄せサイト(医療関係者向け)

**「患者さん向け資材」はこちら** ▶▶▶  
<https://order.nipro.co.jp/items>

