

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. 診断と治療社, 2018.
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2024. 文光堂, 2024.

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
-----	-------------------	-----

鶏レバー	249.8	80g
豚レバー	227.8	80g
牛レバー	175.8	80g

牛ハツ(心臓)	148.0	80g
鶏ササミ	123.1	80g
鶏ムネ	112.9	80g
鶏手羽	110.0	80g

鶏モモ	98.3	80g
豚ヒレ	95.8	80g
馬肉	90.4	80g
牛モモ	88.6	80g
牛スネ	85.1	80g
牛ヒレ	78.7	80g
豚カタロース	76.1	80g
羊ラム	74.8	80g
豚ロース	72.7	80g
豚カタバラ	72.6	80g
牛タン	72.4	80g
牛カタロース	72.2	80g
牛カタバラ	61.9	80g
豚バラ	60.6	80g
牛リブロース	59.4	80g
鶏砂囊	57.1	40g
鶏ぼんじり	55.0	80g
鶏ハツ(心臓)	50.1	40g

鶏皮	47.9	40g
ボンレスハム	14.8	20g(2枚)
舞茸	49.2	50g
納豆	45.6	40g(小1パック)
豆乳	43.9	200g(1カップ)
豆腐(冷奴)	31.1	100g(1/3丁)
玄米	29.9	80g(ご飯1杯180g分)
なす	25.4	50g
えのきだけ	24.7	50g
白米	20.7	80g(ご飯1杯180g分)
枝豆	19.2	40g(50粒)
もやし	17.5	50g
ブナシメジ	10.4	50g
生椎茸	8.3	40g(2個)
わかめ(乾燥)	5.2	2g
じゃがいも	3.3	50g
食パン	2.6	60g
チーズ	1.1	20g(1枚)
昆布(乾燥)	0.9	2g
牛乳	0.0	200g(1カップ)

食品名	一食あたりのプリン体含量 (mg)	一食分
-----	-------------------	-----

太刀魚	308.3	80g
-----	-------	-----

マイワシ(干物)	244.5	80g(2尾)
スルメイカ	186.8	100g(1/2杯強)
カツオ	169.1	80g(刺身5切)
たら白子	167.9	30g
サンマ	154.9	100g(1尾150g)

マアジ(干物)	147.5	60g(中1尾90g)
大正エビ	136.6	50g(2尾)
ズワイガニ	136.4	100g
マグロ	125.9	80g
マアジ	115.7	70g(中1尾150g)
カキ	110.7	60g(3個)
マイワシ	105.2	50g(1尾100g)
マダイ	103.1	80g

たらバガニ	99.6	100g
メバル	99.4	80g
マサバ	97.7	80g
クルマエビ	97.6	50g(5尾)
ブリ	96.7	80g
サケ	95.5	80g
イサキ白子	91.7	30g
マガレイ	90.4	80g
キス	86.3	60g
ヤリイカ	80.2	50g
ウナギ	73.7	80g
タコ	68.7	50g
ヒラメ	66.7	50g(刺身5切)
あんこう肝(酒蒸し)	59.9	15g
シバエビ	57.7	40g(10尾)
アサリ	50.9	35g(5個)
ひらたけ	71.2	50g

ホタテ	45.9	60g
ツナ(缶詰)	35.1	30g
しらす干し	9.4	2g
イクラ	0.7	20g
ブロッコリー	35.0	50g
うどん(ゆで)	30.3	250g
かぼちゃ	28.3	50g
マッシュルーム	24.8	50g
豆腐(湯豆腐)	21.9	100g(1/3丁)
ほうれん草(葉/生)	20.6	40g
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)

指導箋等の取り寄せサイトはこちら▶▶
(医療関係者向け)
<https://order.nipro.co.jp/items>

