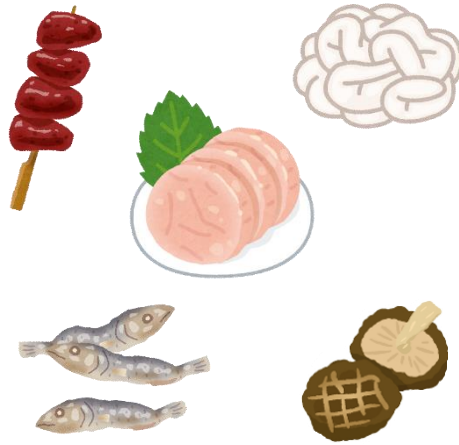


プリン体含有量(食品100g 当たり)

極めて多い(300mg~)

- ・鶏レバー
- ・マイワシの干物
- ・タチウオ
- ・イサキの白子
- ・あんこう肝酒蒸し
- ・干し椎茸
- ・煮干し
- ・健康食品 など



多い(200~300mg)

- ・豚、牛レバー
- ・大正エビ
- ・マアジの干物
- ・サンマの干物
- ・カツオ
- ・マイワシ
- ・スルメイカ など



少ない(50~100mg)

- ・豚、牛肩ロース
- ・豚バラ
- ・ボンレスハム
- ・ベーコン
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー
- ・うなぎ
- ・カリフラワー など



極めて少ない(~50mg)

- ・豆腐
- ・牛乳
- ・ひじき
- ・チーズ
- ・わかめ
- ・鶏卵
- ・キャベツ
- ・トマト
- ・昆布
- ・ちくわ
- ・数の子
- ・納豆
- ・じゃがいも など



1日400mgまでにしましょう！

エネルギー量(kcal)

