尿酸値が高い方のための4つの食事のポイント

監修：**金子 希代子**先生（帝京大学 名誉教授）

ポイント1

エネルギー摂取量を適正にして肥満を解消！

肥満ぎみの方は、肥満を解消すると
尿酸値を下げられる可能性があります。

どのくらいの
エネルギー摂取量がよいか、
医師に相談して
みましょう。

ポイント2

1日のプリン体摂取量は多くても400mg！

プリン体は尿酸の原料です。
プリン体の多い料理は避けましょう。

裏面に主な肉類・魚介類の
プリン体含有量を紹介して
います。食材選びの参考に
してみましょう。

ポイント3

水分を十分にとって尿路結石を予防！（目安は1日2～2.5L※）

尿酸値が高いと尿路結石に
なりやすいので、水分を十分にとって
結石をできにくくします。

夏場は特に注意！
甘いソフトドリンクや果物ドリンクは
尿酸値を上げるので避けましょう。

※飲水だけでなく、食物などからの水分摂取も合わせた量となります。

⚠ 心臓や腎臓の病気を持っており、医師から水を飲む量の制限を指示されている場合は、医師の指示に従ってください。

ポイント4

お酒は飲みすぎず、ほどほどに！

アルコールは尿酸値を上げるので、
種類を問わず飲みすぎに注意！

1日の飲酒量の目安

プリン体の含有量にも注意！

次のうちのいずれか

- 日本酒 1合（約180mL）
- ウイスキー 60mL
- ビール 350～500mL*
- ワイン 200mL
- 焼酎 90mL

など

＊販売元、プリン体カット、ノンアルコールなどによって異なります。

高尿酸血症をもっと知りたい方へ

尿酸値が気になる方のための高尿酸血症情報サイト

なるほど尿酸.com

https://www.n-nyosan.com

こんな疑問に詳しく解説！

＊尿酸値が高いと言われたら？
＊放置しているとどうなるの？
＊尿酸値を下げるには？

セルフチェックで、ご自身に合ったアドバイスも紹介！

肉類 魚介類 のプリン体含有量とエネルギー 早見表

ひかえる ↑ ↓ 食べすぎないように注意

肉類			魚介類		
食材	プリン体 mg/100g	エネルギー kcal/100g	食材	プリン体 mg/100g	エネルギー kcal/100g
			タラ白子	559.8	60
鶏レバー	312.2	100			
			マイワシ干物	305.7	217
豚レバー	284.8	114			
			大正えび	273.2	89
			マアジ干物	245.8	150
牛レバー	219.8	119			
			カツオ	211.4	108(春)～150(秋)
			マイワシ	210.4	156
			サンマ干物	208.8	232
			スルメイカ	186.8	76
			カキ	184.5	58
			マグロ	157.4	102
鶏ささみ	153.9	105			
			ニシン	139.6	196
			サワラ	139.3	161
			タコ	137.3	70
鶏もも(皮つき)	122.9	234			
			マサバ	122.1	211
			ブリ	120.8	222
			たらこ	120.7	131
豚ヒレ	119.7	105			
			サケ	119.3	188
牛もも	110.8	148			
牛ヒレ	98.4	123			
			タラ	98.0	72
			ウナギ	92.1	245
牛カタロース	90.2	221			
豚バラ	75.8	366			
ボンレスハム	74.2	115			
ウインナーソーセージ	45.5	319			

参考:文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 増補2023年
日本痛風・尿酸核酸学会ガイドライン改訂委員会 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 2018:154-61

これらの食品は積極的にとりましょう!

理想

野菜	果物	海藻類	乳製品
ほぼ毎食、1日350g以上	1日1個(1本)程度	ほぼ毎日	ほぼ毎日

参考:痛風・高尿酸血症の食事療法を考える会 あなたの食事アドバイスシート

食材をバランスよく選んで、プリン体摂取量を調節しましょう。
料理の時、食材を煮たり茹で汁を捨てたりすると、
プリン体摂取量を減らすことができます!

たとえばこの料理、プリン体の含有量は?

多 ↑ ↓ 少

鶏レバーの串焼き

約190mg (2本あたり)

タラ白子

約170mg (30gあたり)

天丼

約160mg (1人前あたり)

あんかけ焼きそば

約160mg (1人前あたり)

ロールキャベツ

約70mg (1個あたり)

ウインナーソーセージ

約45mg (5本あたり)

和風きのこパスタ

約40mg (1人前あたり)

卵サンドイッチ

約10mg (食パン4枚分あたり)

フライドポテト

約7mg (100gあたり)

各料理のプリン体含有量につきましては、「小林カツ代 料理の辞典」(朝日出版社)のレシピを参考に、使われている食材のプリン体含有量の合計を、日本痛風・尿酸核酸学会ガイドライン改訂委員会 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 2018:154-61 付録① プリン体含量 食品中 の表を元に計算して求めました。

持田製薬株式会社　株式会社富士薬品

2025年3月作成

2025.03. 16301-15 52 GT4