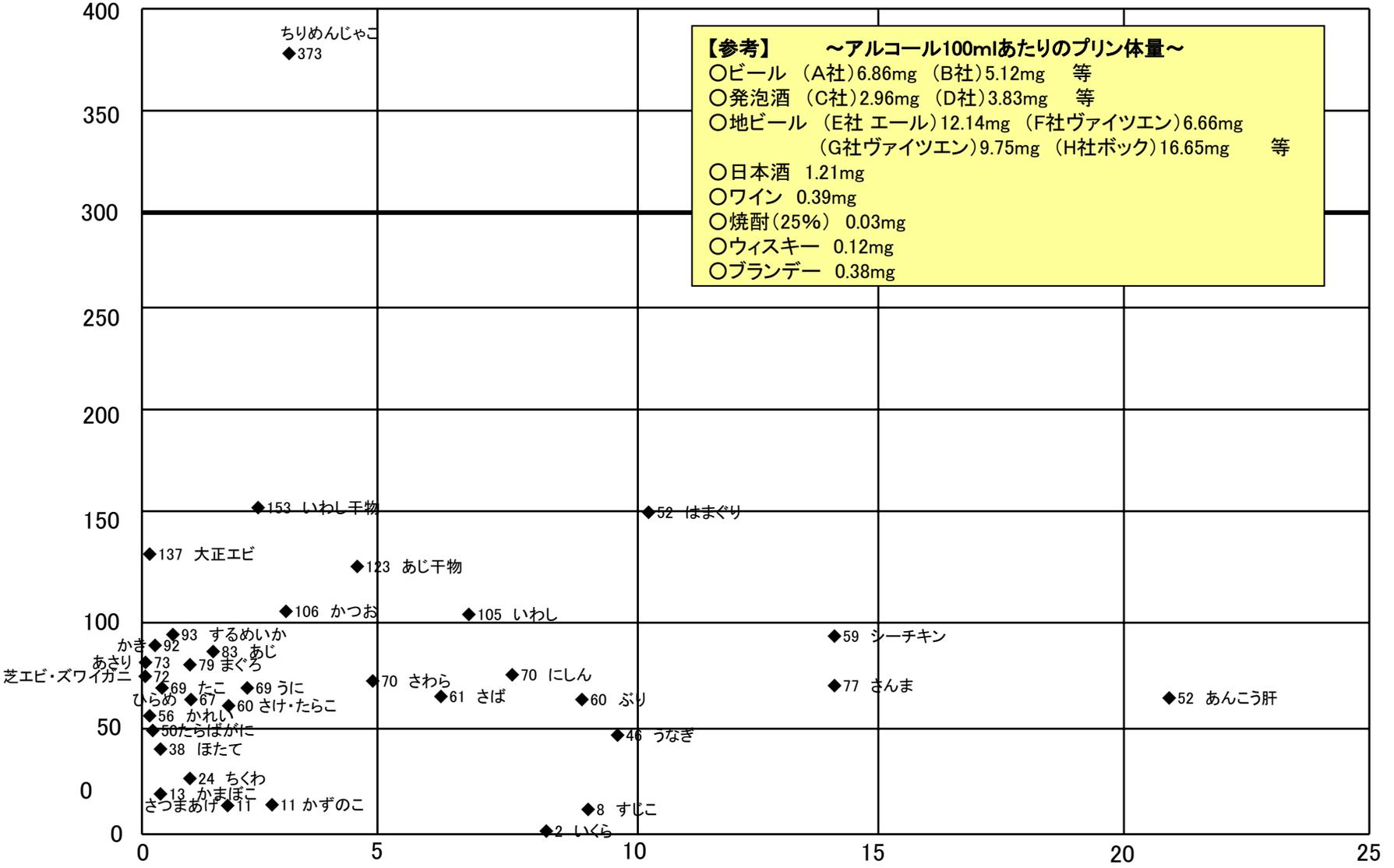


魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係

数値はプリン体量(mg)

プリン体量(mg)
高尿酸の場合300mg未満

【参考】 ~アルコール100mlあたりのプリン体量~
 ○ビール (A社)6.86mg (B社)5.12mg 等
 ○発泡酒 (C社)2.96mg (D社)3.83mg 等
 ○地ビール (E社 エール)12.14mg (F社ヴァイツエン)6.66mg
 (G社ヴァイツエン)9.75mg (H社ボック)16.65mg 等
 ○日本酒 1.21mg
 ○ワイン 0.39mg
 ○焼酎(25%) 0.03mg
 ○ウイスキー 0.12mg
 ○ブランデー 0.38mg



地域でよく食べられるものを入れて、地域版を作りましょう。

高尿酸・痛風の治療ガイドライン(日本痛風・核酸代謝学会)及び五訂増補日本食品標準成分表を基に作成

【教材のねらい】

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とプリン体の量について知ることにより、魚介類の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。