

高尿酸血症と診断されたら…②

ポイント3 プリン体の過剰摂取に注意

プリン体の極めて多い食品

(300mg~/食品100gあたり)



鶏レバー



干し椎茸



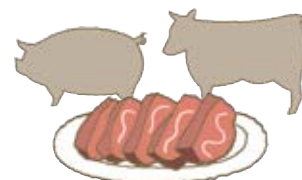
マイワシ干物



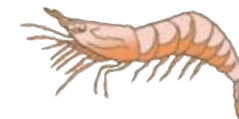
煮干し

プリン体の多い食品

(200mg~300mg/食品100gあたり)



豚・牛レバー



大正エビ



カツオ



マアジ干物



サンマ干物



プリン体という尿酸のもとが含まれている上記のような食品を、続けて多く食べないようにしましょう。
また、煮ると煮汁に移るので、肉類は煮て調理し、煮汁を飲まないようにするなど調理上の工夫も大切です。