

プリン体を多く含む食品 (mg/100g当たり)

食品	プリン体含有量
煮干	746
カツオ節	493
アンコウ肝	399
干しシイタケ	379
鶏レバー	312
豚レバー	284
大正エビ	261
牛レバー	219
カツオ	211
車エビ	192
スルメイカ	186
スルメイカ	183
ニジマス	180
牡蠣	176
マグロ	157
ヤリイカ	155
サンマ	154
アサリ	145
芝エビ	144
アサリ	142
タコ	137
ウニ	137
ヒラメ	133
ズワイガニ	131
タコ	131
鶏モモ	122
サラミ	120
ブリ	120
タラコ	120
サケ	119
納豆	113
ハマグリ	104
ハマグリ	101
タラバガニ	98
ウナギ	92
豚ロース	90
牛タン	90
ホタテ	76
ソバ粉	75
ハウレンソウ	54
エノキダケ	49
ナメコ	28
白米	25
豆腐	20
スジコ	15
ビール	6
チーズ	5
イクラ	3
日本酒	1

『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン』

300mg以上--極めて多い

200～300mg--多い

50～100mg--少ない

50mg以下--極めて少ない