食品のプリン体量を見てみよう

2022.05.30

魚のプリン体

50g当たり	プリン体	脂質
ちりめんじゃこ	554	3
しらす干し	236	1
いわし	105	7
するめいか	93	1
あじ	83	2
まぐろ赤身	79	0
さんま	77	12
たこ	69	0
うに	69	2
さば	61	6
ぶり	60	9
さけ	60	2
たらこ	60	2
シーチキン	58	12
こい	52	5
あんこうの肝	52	21
うなぎ	46	10
ほたて	38	1
ちくわ	24	1
かまぼこ	13	1
数の子	11	2
さつま揚げ	11	4
いくら	2	8

肉のプリン体

50g当たり	プリン体	脂質
豚レバー	142	2
牛レバー	110	2
鶏ささみ	77	0
牛ホルモン	74	9
鶏砂ぎも	71	1
鶏手羽	69	7
鶏もも	61	7
豚ヒレ	60	1
鶏皮	60	26
サラミ	60	22
牛もも	56	9
牛ヒレ	49	8
豚肩ロース	48	9
牛肩ロース	45	19
牛バラ	45	25
牛タン	45	11
牛タン	45	15
豚バラ	38	20
ボンレスハム	37	2
ベーコン	31	20
ウインナー	23	14

植物のプリン体

50g当たり	プリン体
納豆	57
枝豆	24
おから	25
冷ややっこ	15
湯豆腐	11
マイタケ	42
戻ししいたけ	25
なめこ	14
ブロッコリー	35
ほうれん草	25
もやし	22