アルカリ化食品とプリン体

2022.05.30

	1群		2 群			3 群						4 群				
食品別	牛乳 乳製品	卵	魚	肉	豆 豆製品	緑黄色 野菜	淡色 野菜	いも 類	果物	きのこ	海藻	砂糖	油	穀類	アル コー ル	菓子 類
アルカリ化 食品	●				●	●	●	●	●	●	●					
プリン体	0	0	参照 食尿酸−2	参照 食尿酸ー 3	・冷奴 31mg ・湯豆腐 22mg ・納豆40g 45mg	100g中 ・ほうれん草 50mg ・ブロッコ リー 70mg	100g中 カリフラ ワー 60mg	0	0	100g中 ・えのき ・なめこ ・戻ししいたけ 30〜50mg	0	0	0	100g中 10〜15mg		
基準量	200g	50g	50g	50g	100g （豆腐 で）	150g	250g	100g	80kcal 厳守	50g	50g	20g	個人で まちま ち	個人で まちまち	ごはん 100g分まで	
水分量	**200**		**160**			**700**						**330**				

・高尿酸血症の方は尿で排泄をするために1日に約2,000mlの水分量が必要です。

・1〜4群で水分は約1,400mlとれます。