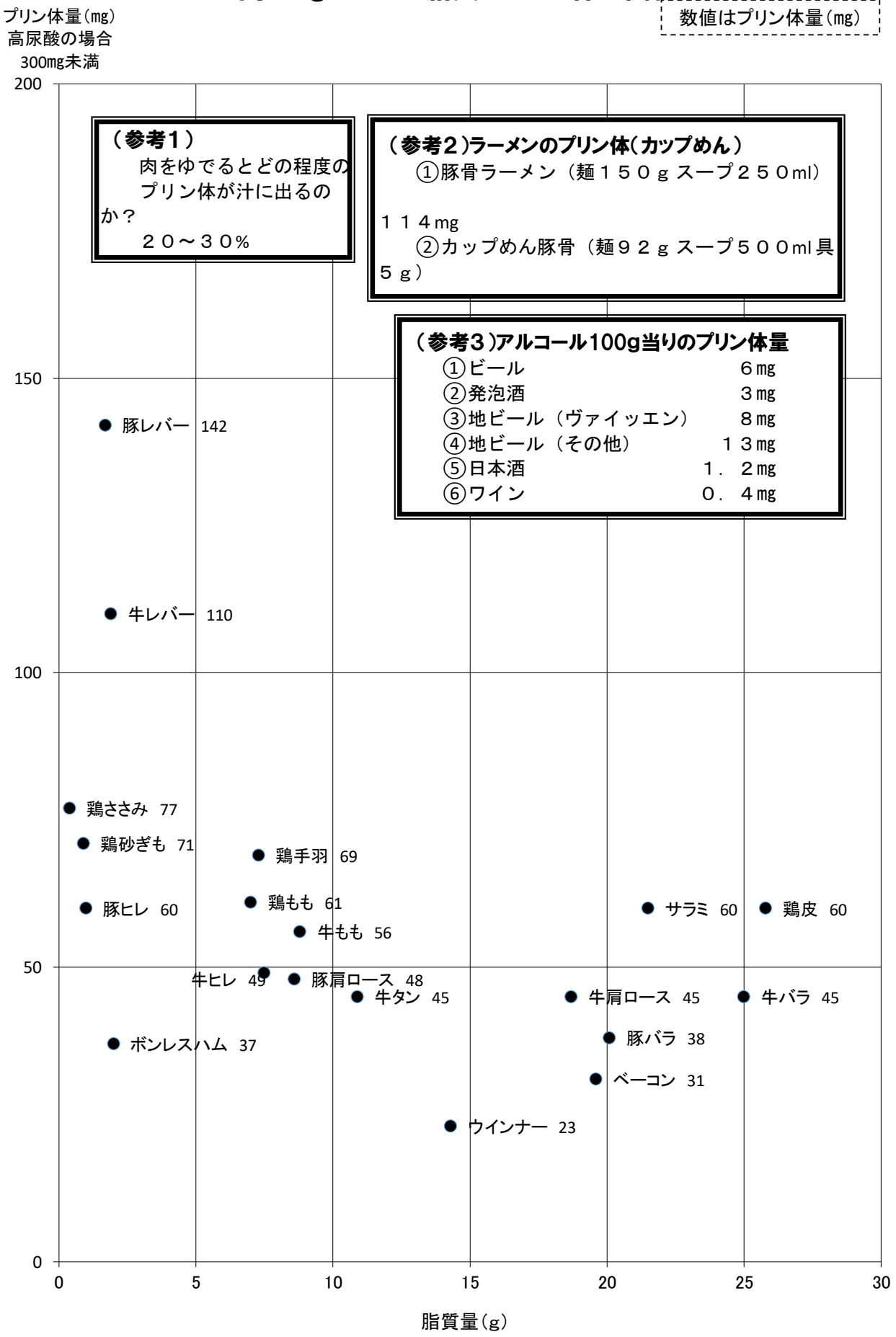
2022.05.30

肉50gあたりの脂質とプリン体の関係

数値はプリン体量(mg)



（参考1）
肉をゆでるとどの程度のプリン体が汁に出るのか？
２０～３０％

（参考2）ラーメンのプリン体（カップめん）
①豚骨ラーメン（麺１５０ｇスープ２５０ml）
１１４mg
②カップめん豚骨（麺９２ｇスープ５００ml具５ｇ）

（参考3）アルコール100g当りのプリン体量

①ビール	６mg
②発泡酒	３mg
③地ビール（ヴァイッエン）	８mg
④地ビール（その他）	１３mg
⑤日本酒	１．２mg
⑥ワイン	０．４mg