

II バランスに気を付けて

III プリン体ランキング 料理・食品ランキング

【➡】 普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？



するめ



豚カツ



かれい煮魚



焼あじ



丸干しの焼き物



焼あゆ



さんまの開き干



レバーの佃煮



ビール  
(240ml)



ビール  
(大ビン633ml)



焼きとり (もも)



あじの開き



納豆



うなぎ丼



いわし煮つけ

【出典】生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-20

**【教材のねらい】**

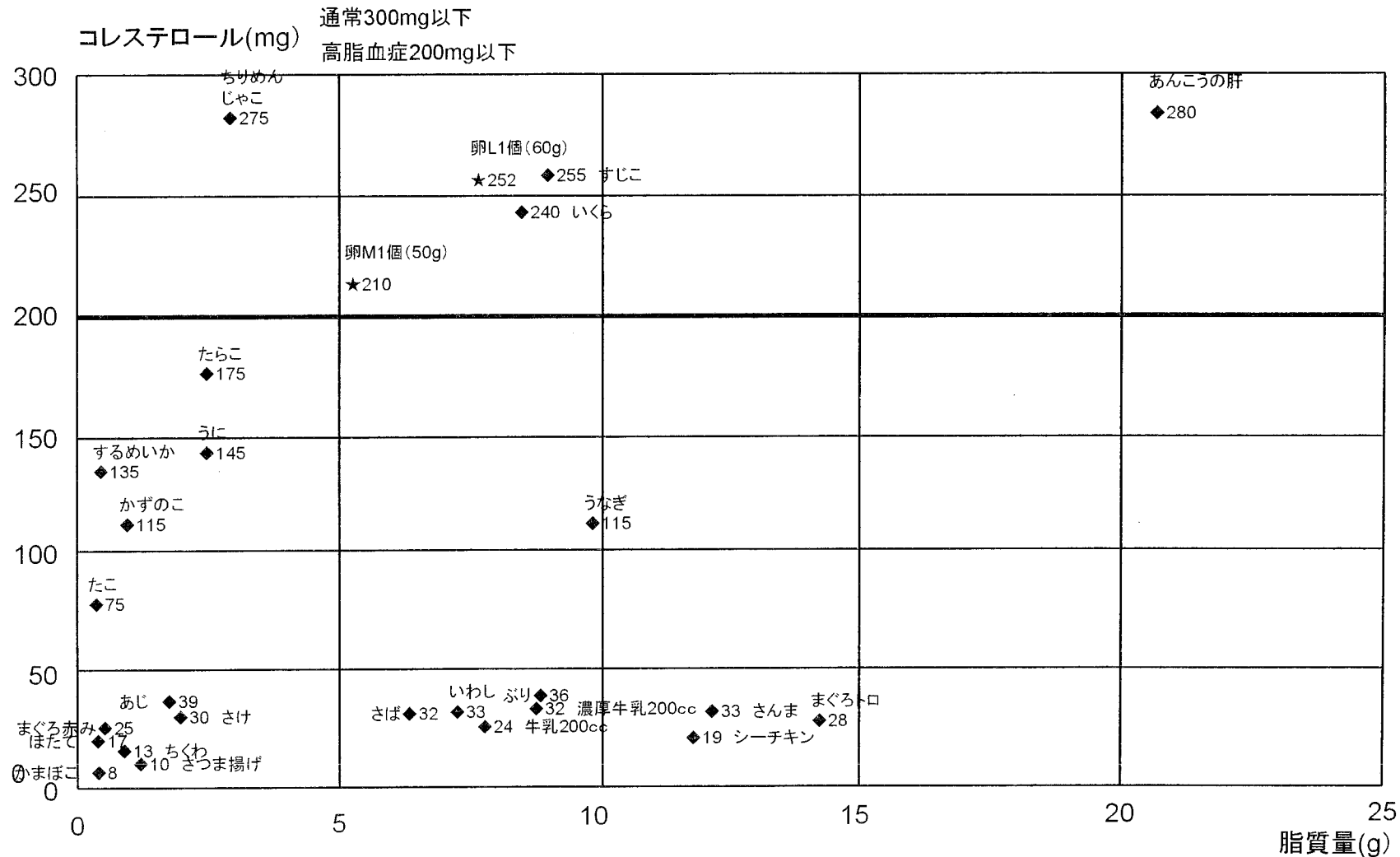
・料理に含まれるプリン体の量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

**【資料の使い方】**

・尿酸の代謝(B-10)と関連づけて説明する。

魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

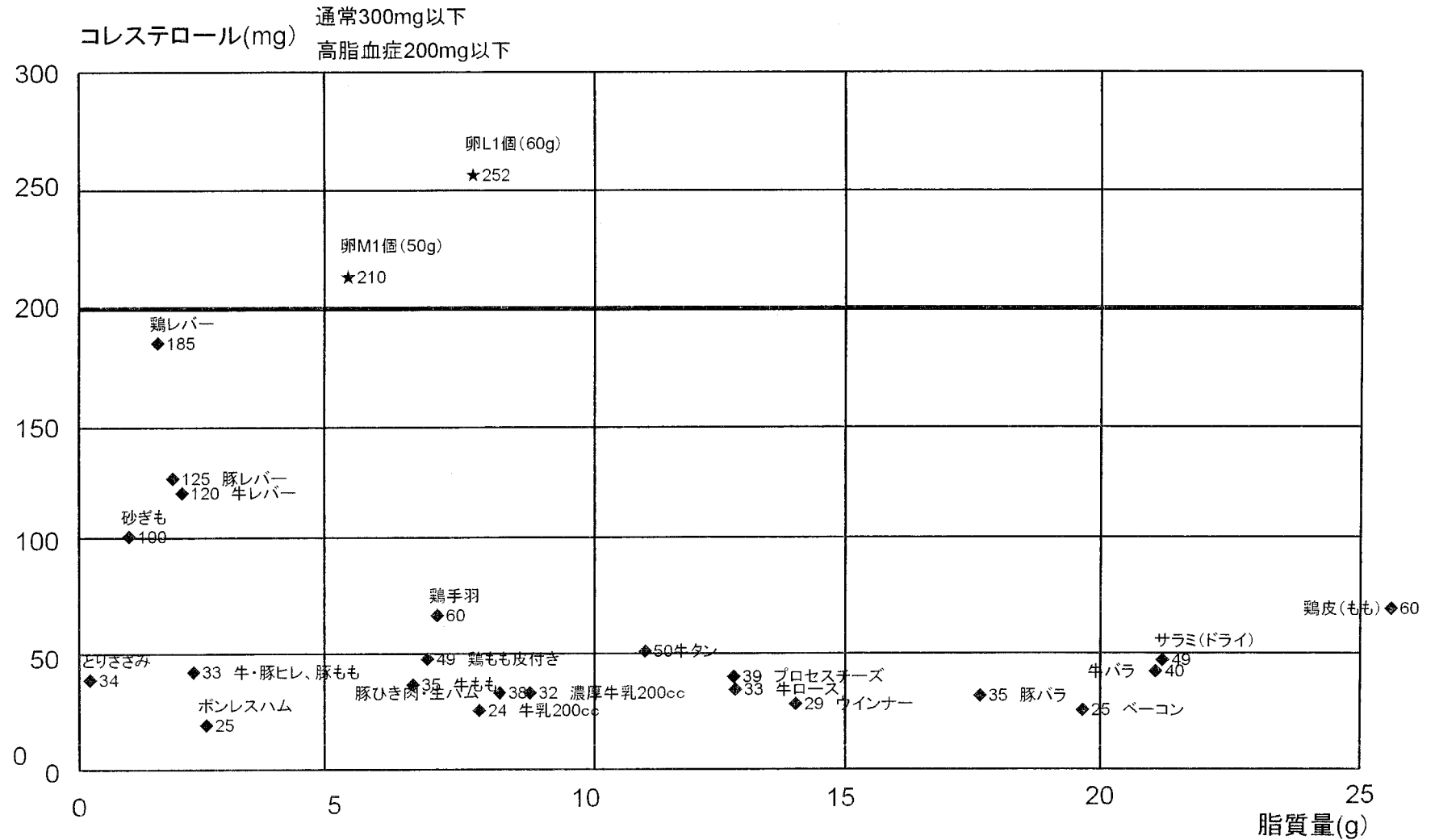
教材No. D-21

【教材のねらい】

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、魚の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

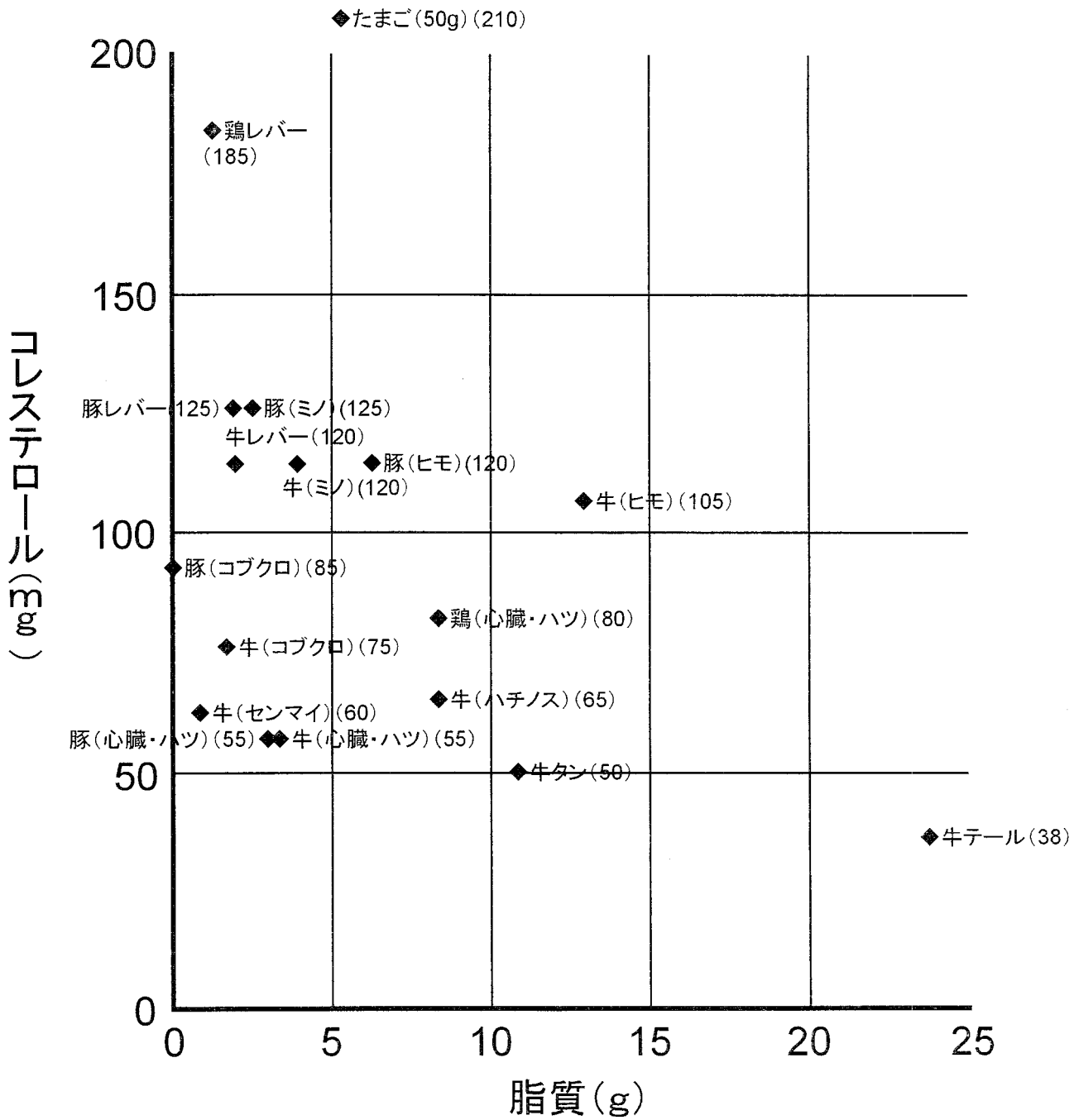
教材No. D-22

**【教材のねらい】**

・自分がよく食べる肉類の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、肉の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係

基準: 正常の方 300mg以下・高脂血症の方 200mg以下



地域でよく食べられるものを加えて地域版を作りましょう。

教材No. D-23

**【教材のねらい】**

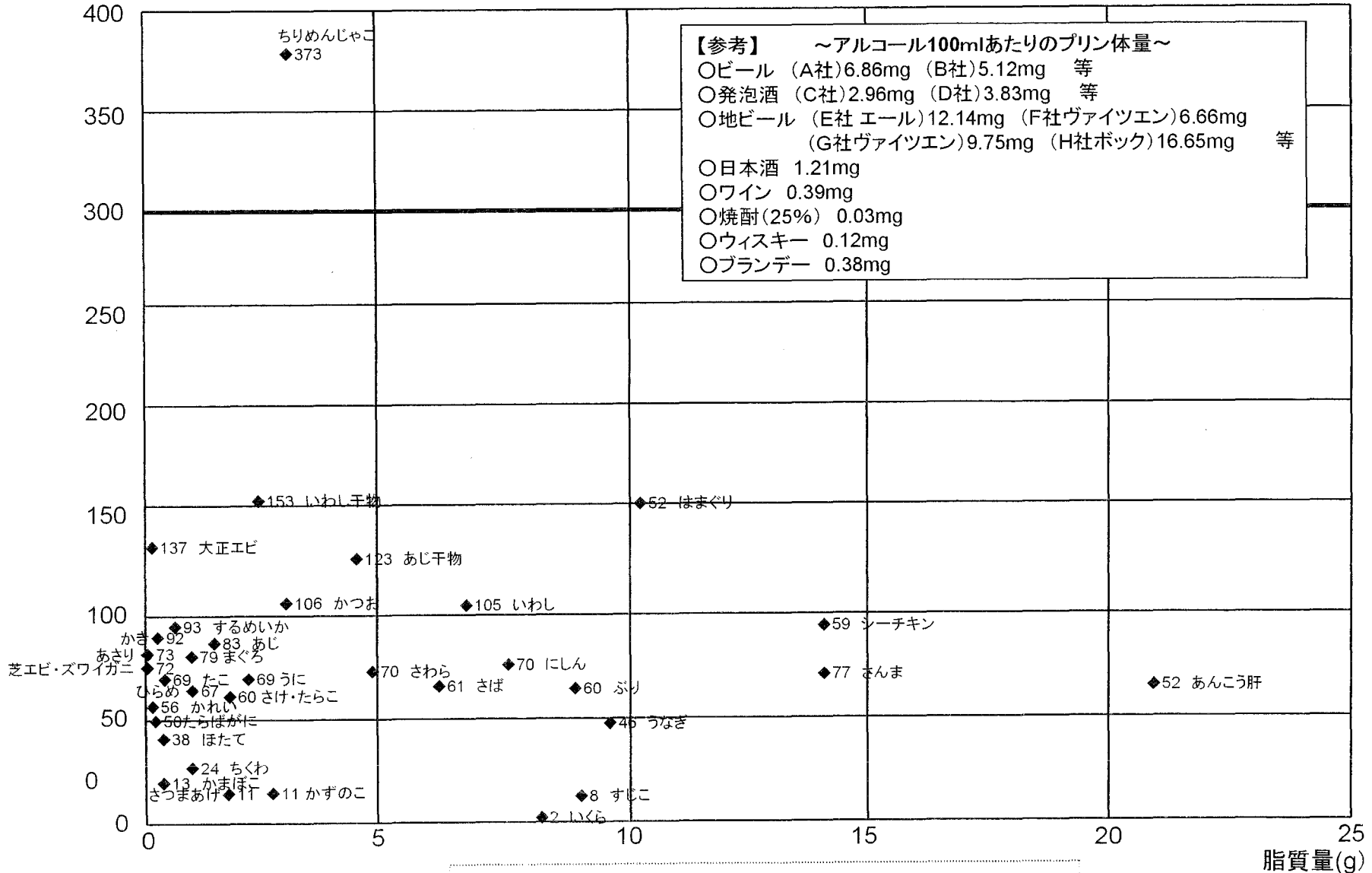
・自分がよく食べるホルモン(内臓)の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、ホルモンの種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。



魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係

数値はプリン体量(mg)

プリン体量(mg)  
高尿酸の場合300mg未満



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

教材No. D-24

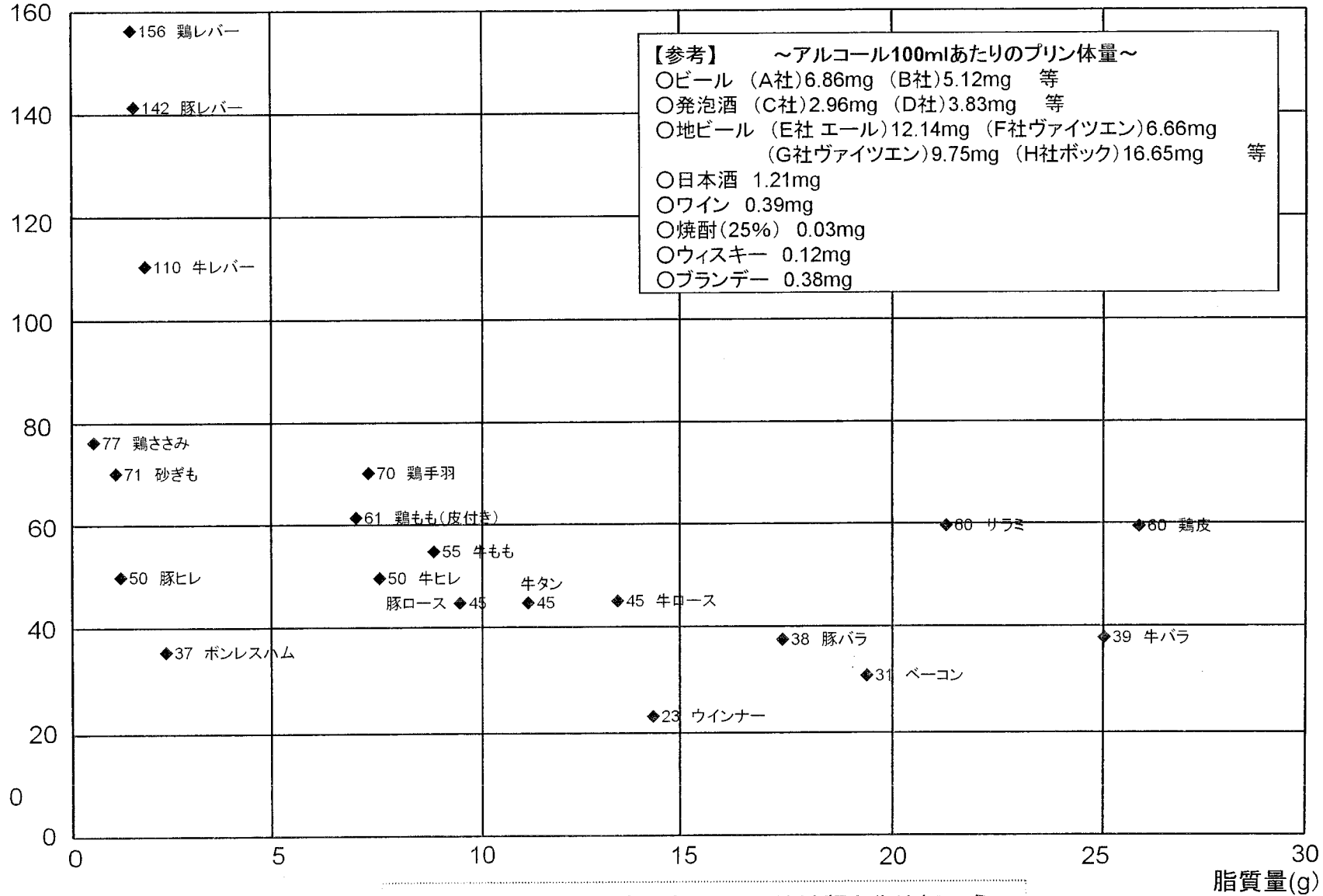
【教材のねらい】

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とプリン体の量について知ることにより、魚介類の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

肉類50gあたりの脂質とプリン体の関係

数値はプリン体量(mg)

プリン体量(mg)  
高尿酸の場合300mg未満



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

高尿酸・痛風の治療ガイドライン(日本痛風・核酸代謝学会)及び五訂増補日本食品標準成分表を基に作成

教材No. D-25

**【教材のねらい】**

・自分がよく食べる肉類の傾向と、それに含まれる脂質とプリン体の量について知ることにより、肉類の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。