

**★プリン体とは**

プリン体はあらゆる生物の細胞内に存在しているため、ほとんどの食品に含まれています。私たち人間の体にも存在しています。体内の20%が食べ物から摂取したもので、残りの80%は体の中で作られたプリン体だと言われています。古くなったプリン体は尿酸となって排出されますが、この尿酸が過剰に蓄積されてしまうと高尿酸血症となり、悪化するとやがて痛風発作を引き起こします。

**★食べ物の中のプリン体（100gあたりの目安量）**

極めて多い（300mg以上）…鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し  
多い（200～300mg）…豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物  
少ない（50～100mg）…ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、マトン  
極めて少ない（50mg以下）…数の子、かまぼこ、すじこ、ウインナー、豆腐、チーズ  
プリン体は1日に400mgの摂取が目安とされています。注意して食べてください。

**★お酒の中のプリン体**

ビール 500ml…16.6～42.1mg  
発泡酒 500ml…14～19.5mg  
ウイスキー 60ml…0.1mg  
焼酎 90ml…0mg

ビールにプリン体が多いイメージですが、発泡酒やウイスキーに比べて高いもののレバーや干物など食品に比べると非常に多いというわけでもありません。おつまみの内容に注意したほうがプリン体をしっかり減らせるでしょう。

一方で、お酒に含まれるプリン体が少なかったりゼロであったりしても、アルコールそのものが尿酸の産生量増やしてしまうとも言われています。ウイスキーなどの蒸留酒や焼酎はアルコール度数が高いので、プリン体が少ないからとたくさん飲んでしまっても変わらないどころか尿酸値が上がることもあるので注意が必要です。

プリン体を減らしたい人は、お酒の種類だけでなく量や食事内容にも注意が必要です。食事や生活を見直して上手に付き合ってください。