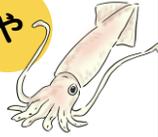
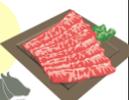
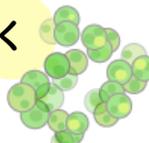




# あいうえおプリン体表

100gあたりに含まれるプリン体量

<b>わ</b>  わかめ:262mg	<b>ら</b>  ラム肉:94mg	<b>や</b>  やりいか:161mg	<b>ま</b>  マグロ:157mg	<b>は</b>  パセリ:289mg	<b>な</b>  納豆:114mg	<b>た</b>  卵:0mg	<b>さ</b>  サンマ(干物):120mg	<b>か</b>  鰹節:493mg	<b>あ</b>  あさり:146mg
 プリン	<b>り</b>  リブロース:74mg	 プリン	<b>み</b>  味噌 (赤):64mg (白):49mg	<b>ひ</b>  ビール (酵母):2996mg (飲料):5.7mg	<b>に</b>  にぼし:746mg	<b>ち</b>  ちりめんじゃこ:1109mg	<b>し</b>  白子(いさき):306mg	<b>き</b>  牛乳:0mg	<b>い</b>  いわし:210mg
<b>を</b>  ラーメンを食べる (スープ):33mg (麺):22mg	<b>る</b>  ルー:16mg	<b>ゆ</b>  湯豆腐:22mg	<b>む</b>  むね肉:141mg	<b>ふ</b>  ブロッコリー:70mg	<b>ぬ</b>  ぬか:100mg	<b>つ</b>  ツナ:117mg	<b>す</b>  スープ(中華):186mg	<b>く</b>  クロレラ:3183mg	<b>う</b>  うに:137mg
 プリン	<b>れ</b>  レバー(鶏):312mg	 プリン	<b>め</b>  明太子:159mg	<b>へ</b>  ベーコン:62mg	<b>ね</b>  ねぎ(長):41mg	<b>て</b>  DNA/RNA:21494mg	<b>せ</b>  煎茶(乾燥):204mg	<b>け</b>  ケール(青汁):40mg	<b>え</b>  (大正)海老:273mg
<b>ん</b>  ワイン:0.4mg	<b>ろ</b>  ローヤルゼリー:403mg	<b>よ</b>  ヨーグルト:5.2mg	<b>も</b>  もも肉(牛):111mg	<b>ほ</b>  干し椎茸:380mg	<b>の</b>  のり:592mg	<b>と</b>  鶏皮:120mg	<b>そ</b>  ソーセージ:46mg	<b>こ</b>  コンソメスープ:180mg	<b>お</b>  オイスターソース:134mg

~1日の摂取量 400mg以下~

