

- ① シュウ酸を多く含む食品一覧（5 ページ）
- ② クエン酸を多く含む食品一覧
- ③ マグネシウムを多く含む食品一覧
- ④ プリン体を多く含む食品一覧
- ⑤ 生活活動のメッツ例
- ⑥ 運動活動のメッツ例

となっています。ご参考ください。

表1 食品中のシュウ酸含有量 (mg/100g)

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性シュウ酸 (mg)	備考
果物			
スターフルーツ(キャランボラ)(生) ^{(8)*}	80 ~ 730		
カシス(ブラックカラント)(生) ^{(8)*}	4.3		
カシス(ブラックカラント) ^{(11)*}	2 ~ 90		
スイカ ^{(14)*}	166		
ザクロ ^{(14)*}	121		
グアバ ^{(14)*}	82.8		
みかん ⁽⁷⁾	11.8		
夏みかん ⁽⁷⁾	9.1	1.8	
グレープフルーツ(生) ^{(9)*}	ND		
オレンジ(生) ^{(9)*}	6.2		
リンゴ(生) ^{(9)*}	1.5		
リンゴ ⁽⁷⁾	4.6	0.2	
リンゴ ^{(11)*}	0 ~ 30		
リンゴ ^{(12)*}	0.59 ~ 0.68		
バナナ(生) ^{(9)*}	0.7		
バナナ ⁽⁷⁾	6.1	0.4	
桃 ⁽⁷⁾	4.1	0.4	
桃(シロップ缶) ^{(9)*}	1.2		
梅(完熟) ⁽⁷⁾	15 ~ 25		
梅(未完熟) ⁽⁷⁾	63 ~ 93	52 ~ 73	
スモモ ⁽⁷⁾	5.7	5.2	
プラム(stewed(煮込)) ^{(9)*}	1.1 ~ 3.4		
さくらんぼ ⁽⁷⁾	4.5	1.9	
ブドウ ⁽⁷⁾	5	0.6	
ラズベリー(生) ^{(9)*}	2.2		
イチゴ(生) ^{(9)*}	1.9		
イチジク(完熟) ⁽⁷⁾	11 ~ 13	2 ~ 3	
イチジク(未完熟) ⁽⁷⁾	19 ~ 24	4 ~ 6	
柿(完熟) ⁽⁷⁾	13 ~ 16	1 ~ 3	
柿(未完熟) ⁽⁷⁾	17 ~ 23	4 ~ 5	
洋ナシ(シロップ缶) ^{(9)*}	1.7		
パイナップル(シロップ缶) ^{(9)*}	ND		
西洋スグリ(Gooseberries) (stewed(煮込)) ^{(11)*}	2.6		
穀類			
米 ⁽⁷⁾	13.8		
米(湯通し) ^{(13)*}	3.6	3.2	
赤米(未精米) ^{(13)*}	12.7	6.5	
バスマティ米 ^{(13)*}	17.2	3.9	
アルポリオ米 ^{(13)*}	5.9	3.8	
玄米(インド産)(未精米) ^{(13)*}	13.8	13.8	
玄米(日本産)(未精米) ^{(13)*}	12.6	9.8	

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性シュウ酸 (mg)	備考
穀類			
小麦(全粒粉) ^{(13)*}	36.2 ~ 76.6	18.2 ~ 48.9	
小麦(セモリナ) ^{(13)*}	12.5	2.6	
スペルト小麦(セモリナ) ^{(13)*}	18.4	3.4	
小麦粉(全粒粉) ^{(13)*}	70	34	
小麦粉(強力粉) ^{(13)*}	45	12.9	
小麦粉(中力粉) ^{(13)*}	18.7	3	
小麦粉(薄力粉) ^{(13)*}	16.8	2.4	
スペルト小麦粉(全粒粉) ^{(13)*}	40.1	17.5	
スペルト小麦粉(強力粉) ^{(13)*}	20.3	6.1	
ライムギ粉(全粒粉) ^{(13)*}	27.9	22.6	
ライムギ粉(強力粉) ^{(13)*}	19.2	10.7	
ライムギ(全粒粉) ^{(13)*}	32.2	32.1	
オーツ麦(全粒粉) ^{(13)*}	16.3 ~ 35.6	13.8 ~ 25.8	
オオムギ ⁽⁷⁾	49.8		
裸オオムギ(全粒粉) ^{(13)*}	35.6	25.8	
ハト麦 ^{(13)*}	12	11.6	
キビ(粃穀) ^{(13)*}	21	19.2	
トウモロコシ ⁽⁷⁾	15.6		
トウモロコシ(全粒粉) ^{(13)*}	38.6	38.6	
アマランサス(擬似穀類) ^{(11)*}	1,087 ~ 1,586		
野菜(山菜を含む)			
アカザ ⁽¹⁾	2,895	1,690	
ツルナ ⁽¹⁾	1,645	1,277	
ツルナ(New Zealand Spinach) ⁽⁷⁾	894		
ツルムラサキ(Basella) ⁽⁷⁾	456	337	
スイバ(common sorrel) ^{(11)*}	270 ~ 730		
スイバ(garden sorrel) ^{(11)*}	300 ~ 700		
スベリヒユ(purslane) ^{(11)*}	910 ~ 1,679		
スベリヒユ(purslane) ^{(14)*}	418		
ハウレン草(生) ^{(8)*}	400 ~ 900		
ハウレン草 ⁽¹⁾	930	650	茹でると可溶性シュウ酸の40 ~ 50%に減少(2)*
ハウレン草 ⁽⁶⁾	1,330	349	
ハウレン草 ⁽⁷⁾	1,760	946	
ハウレン草(若葉) ⁽⁷⁾	1,280		
ハウレン草 ^{(11)*}	320 ~ 1,260		
ハウレン草(pig spinach) ^{(11)*}	1,100		
ハウレン草類(Garden orach) ^{(11)*}	300 ~ 1,500		
ハウレン草 ^{(12)*}	774 ~ 794		
ハウレン草(生) ^{(14)*}	960		
ハウレン草(茹で) ^{(9)*}	458 ~ 780		

表1 食品中のシュウ酸含有量(mg/100g) 続き

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性 シュウ酸 (mg)	備考
野菜(山菜を含む)			
ルパープ(生) ^{(11)*}	275~1,336		
ルパープ(生, 茹で) ^{(8)*}	260~1,235		
ルパープ(stewed(煮込)) ^{(9)*(11)*}	260~620		
タケノコ ⁽¹⁾	753	654	茹でると可溶性シュウ酸138mg(低減率78.9%)
タケノコ(水煮) ⁽¹⁾		138	
筍水煮(水煮) ⁽⁶⁾	174	145	
浜防風 ⁽¹⁾	741	585	
不断草(Chard) ⁽¹⁾	790	580	
不断草(Chard) ^{(14)*}	350		
生姜 ⁽¹⁾	845	574	
生姜 ⁽⁶⁾	239	184	
生姜 ⁽⁷⁾	293	280	
茗荷 ⁽¹⁾	660	447	
茗荷 ⁽⁷⁾	433	374	
茗荷たけ ⁽¹⁾	429	360	
イタドリ ⁽¹⁾	625	433	
ゼンマイ ⁽¹⁾	±	±	
ワラビ ⁽¹⁾	±	±	
土筆 ⁽¹⁾		0	
フキ(葉, 茎とも) ⁽¹⁾		0	
フキ(葉, 茎とも) ⁽⁶⁾	113	34	
アスパラガス(茹で) ^{(9)*}	1.7		
オクラ ^{(12)*}	45.4~70.0		
オリーブ(黒) ^{(12)*}	12.7~55.1		
ビート(根) ^{(8)*}	76~675		
ビート(根) ^{(11)*}	121~450		
ビート(根) ^{(14)*}	223		
ビート(葉) ^{(8)*}	121~916		
ビート(葉) ^{(11)*}	300~920		
ビート(茹で) ^{(9)*}	121		
キャベツ ⁽⁷⁾	7.7	1.4	
キャベツ ⁽⁶⁾	31	31	
キャベツ ^{(11)*}	0~125		
キャベツ(茹で) ^{(9)*}	0.6~2.0		
芽キャベツ(茹で) ^{(9)*}	2.1		
ピーマン ⁽⁶⁾	19	9	
ピーマン ⁽⁷⁾	30	28.2	
白菜 ⁽⁷⁾	15.4		
人参 ⁽⁷⁾	31.9	22.3	
人参(茹で) ^{(9)*}	22.7		
人参(缶) ^{(9)*}	7.4		

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性 シュウ酸 (mg)	備考
野菜(山菜を含む)			
セロリ ⁽⁶⁾	0	0	
セロリ ⁽¹⁾		22	
セロリ ⁽⁷⁾	46.7	27.1	
セロリ(茹で) ^{(9)*}	17.5		
カリフラワー(茹で) ^{(9)*}	1.1		
西洋アサツキ(chives)(生) ^{(9)*}	1.1		
レタス(生) ^{(9)*}	1.7		
レタス ⁽⁷⁾	6		
レタス ^{(11)*}	5~20		
野沢菜 ⁽⁷⁾	23		
菜種(アブラナ) ⁽⁷⁾	23		
しゃくし菜 ⁽⁷⁾	25		
サラダ菜 ⁽⁷⁾	16.2		
サラダ菜 ⁽¹⁾	±		
クレソン ⁽⁶⁾	25	16	
小松菜 ⁽⁷⁾	28.8	7.9	
小松菜(若葉) ⁽⁷⁾	22		
玉ねぎ ⁽⁷⁾	10.6	2.2	
玉ねぎ(生) ^{(9)*}	3		
ネギ ⁽⁷⁾	15.3	4.2	
パセリ(生) ^{(9)*}	166		
パセリ ⁽⁶⁾	177	128	
パセリ ⁽¹⁾		24	
パセリ ⁽⁷⁾	151	14.8	
パセリ ^{(11)*}	140~200		
ラディッシュ(生) ^{(9)*}	0.3		
レンコン ⁽⁷⁾	20		
芹 ⁽¹⁾		120	
胡瓜 ⁽¹⁾		0	
きゅうり ⁽⁷⁾	3.5	0.9	
大根 ⁽¹⁾		0	
大根(根) ⁽⁷⁾	10.2		
大根(葉) ⁽⁷⁾	27		
紫蘇 ⁽¹⁾		0	
紫蘇 ⁽⁷⁾	56.4		
みつば ⁽⁷⁾	322	70.2	
みつば(夏) ⁽¹⁾	135	80	
みつば ⁽⁶⁾	116	109	
みつば(冬) ⁽¹⁾	±		
ヨモギ ⁽¹⁾		63	
ヨモギ ⁽⁶⁾	128	50	
ニラ ⁽¹⁾		15	
ニラ ⁽⁶⁾	47	9	

表1 食品中のシュウ酸含有量(mg/100g) 続き

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性 シュウ酸 (mg)	備考
野菜(山菜を含む)			
ニラ ⁽⁷⁾	32.8	5.4	
トマト(生) ^{(9)*}	5.3		
トマト ⁽¹⁾		11	
トマト ⁽⁷⁾	10.4	7.6	
トマト ^{(11)*}	5 ~ 35		
トマト ^{(12)*}	2.5 ~ 13.2		
タンポポ ⁽¹⁾		37	
ナス ⁽⁷⁾	17.4	13.3	
キク(花黄) ⁽¹⁾		35	
キク(葉) ⁽¹⁾		12	
春菊 ⁽¹⁾		27	
春菊 ⁽⁶⁾	109	20	
春菊 ⁽⁷⁾	159		
春菊(若菜) ⁽⁷⁾	79.9		
蕪(根) ⁽⁷⁾	9.2		
蕪(根茎) ⁽¹⁾		0	
蕪(茹で) ^{(9)*}	0.8		
蕪(葉茎) ⁽¹⁾		36	
蕪(葉) ⁽⁷⁾	25.2		
ゴボウ ⁽⁷⁾	52.3		
ニンニク ⁽⁷⁾	1.7		
蒟蒻 ⁽¹⁾		0	
じゃがいも ⁽⁷⁾	35.6		
じゃがいも ⁽¹⁾	58	42	
じゃがいも ^{(11)*}	20 ~ 141		
じゃがいも ^{(12)*}	22.7 ~ 24.7		
じゃがいも(茹で) ^{(9)*}	2.3		
蒟蒻芋 ⁽¹⁾		175	
ヤツガシラ ⁽¹⁾		175	
里芋 ⁽¹⁾		151	
アカメイモ ⁽¹⁾		125	
サツマイモ ⁽¹⁾		103	
サツマイモ ⁽⁷⁾	90.3		
サツマイモ ^{(12)*}	0.2 ~ 86.9		
大和芋 ⁽¹⁾		49	
タロイモ ⁽⁷⁾	163		
豆類			
大豆 ⁽⁷⁾	18		
大豆(乾燥) ^{(8)*}	82 ~ 214		
大豆 ^{(14)*}	67.6		
黒インゲン豆 ^{(14)*}	43.9		
白インゲン豆 ^{(14)*}	130		
豆(bean)(茹で) ^{(9)*}	22.8 ~ 30.2		

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性 シュウ酸 (mg)	備考
豆類			
豆(peas)(茹で) ^{(9)*}	1.3		
豆(peas)(缶) ^{(9)*}	0.8		
ビーンズ(豆)(調理) ^{(8)*}	8 ~ 91		
ピーナッツ ^{(8)*}	96 ~ 705		
豆腐 ^{(8)*}	3 ~ 280		
大豆たんぱく加工品 ^{(14)*}	67.6		
テクスチャー加工野菜 ⁽¹⁾	58 ~ 150		
肉代用品(パティ等) ^{(8)*}	87 ~ 154		
きのこ類			
シイタケ ⁽¹⁾	0	0	
シイタケ ⁽⁷⁾	8.6	2.8	
エノキタケ ⁽¹⁾	85	61	
ナメコ ⁽¹⁾	60	43	
シメジ ⁽¹⁾	±	±	
海藻類			
あおさ ⁽⁷⁾	53.7		
ヒトエグサ(アオサ) ⁽⁷⁾	29.4	13.2	
青海苔(green laver) ⁽⁷⁾	193		
ヒジキ ⁽⁷⁾	45.3	10.5	
ワカメ ⁽⁷⁾	21.9		
昆布 ⁽⁷⁾	48.6	2.6	
オゴノリ ⁽⁷⁾	30.6	21.6	
コメノリ ⁽⁷⁾	35.1		
天草 ⁽⁷⁾	165		
肉類			
牛肉 ⁽⁷⁾	8	7	
牛肉(焼き(roasted)) ^{(9)*}	0.4		
鶏肉 ⁽⁷⁾	8.6	4.1	
鶏肉(茹で) ^{(9)*}	0.3		
ベーコン(焼き(Fried)) ^{(9)*}	0.6		
コンビーフ(缶) ^{(9)*}	0.2		
ハム(茹で) ^{(9)*}	0.4		
魚類			
たら(Haddock)(茹で) ^{(9)*}	0.2		
ツノカレイ(Plaice)(茹で) ^{(9)*}	0.3		
魚介類(筋肉部) ⁽⁷⁾	0.8 ~ 10.1	0 ~ 2.4	
穀類等			
ビスケット ^{(9)*}	4.5		
パン(Bread) ^{(9)*}	20.7		
パン(白) ^{(9)*}	4.9		
パン(Whole wheat bread) ^{(12)*}	24.7 ~ 29.2		
全粒粉トーストパン ^{(13)*}	37.6	24.8	
白小麦のトーストパン ^{(13)*}	11.8	6.7	

表1 食品中のシュウ酸含有量(mg/100g) 続き

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性 シュウ酸 (mg)	備考
穀類等			
白い小麦ロールパン ^{(13)*}	20.3	7.3	
小麦とライ麦パン ^{(13)*}	24.8	10.9	
ひまわりの種入り小麦とライ麦のパン ^{(13)*}	19.3	14.7	
クリスプブレッド(全粒小麦) ^{(13)*}	41.8	27.7	
クリスプブレッド(ゴマ入り全粒小麦) ^{(13)*}	46.1	24.6	
スペルトパン ^{(13)*}	19.2	3.7	
全粒ライ麦パン ^{(13)*}	32.2	10.3	
ライ麦と小麦のパン ^{(13)*}	16.8	9.5	
全粒ライ麦クリスプブレッド ^{(13)*}	49.5	24.2	
ライ麦ロールパン ^{(13)*}	16.6	7.8	
マルチグレインパン ^{(13)*}	19.7	9.1	
ラスク ^{(13)*}	15.4	10.2	
小麦ふすま(表皮部) ^{(8)*}	457		
小麦ふすま(表皮部) ^{(13)*}	457.4	131.2	
小麦胚芽 ^{(13)*}	44.1	27.3	
オーツ麦(表皮+胚芽) ^{(13)*}	32	11	
小麦フレーク(全粒粉) ^{(13)*}	75.6	17.3	
スペルト小麦フレーク(全粒粉) ^{(13)*}	44.1	6.6	
ライ麦フレーク(全粒粉) ^{(13)*}	44	12.5	
オーツ麦フレーク(全粒粉) ^{(13)*}	22	6.2	
オオムギフレーク(全粒粉) ^{(13)*}	25.3	8.2	
キビのフレーク(殻付き) ^{(13)*}	7.6	3.6	
米フレーク(全粒粉) ^{(13)*}	12.2	4.2	
胚芽フレーク(wheat, barley, rye) ^{(13)*}	47.7	17.7	
シリアル(全粒粉) ^{(14)*}	97.1		
アマランサス(砂糖付) ^{(14)*}	342		
ブルガー、デュラム小麦 ^{(13)*}	59.4	15.7	
グスクス(パスタ)、E.デュラム ^{(13)*}	65.2	11.5	
コーンフレーク ^{(9)*}	5.6		
ポレンタ(コーン加工) ^{(13)*}	4.2	3.5	
とうもろこしでんぷん ^{(13)*}	0	0	
オートミール粥 ^{(9)*}	1		
スパゲッティ(全粒粉) ^{(13)*}	65.1	24.8	
スパゲッティ ^{(13)*}	38.4	13.1	
パスタ(卵入り) ^{(13)*}	32.1	6	
スナック、菓子類			
フレンチフライ ^{(12)*}	19.9 ~ 22.7		
フレンチフライ ^{(14)*}	45		
ケーキ(フルーツ) ^{(9)*}	11.8		
ケーキ(スポンジ) ^{(9)*}	7.4		
ワッフル ^{(13)*}	6.5	1.8	
ケーキ(ナッツ入) ^{(13)*}	13.7	8.8	
パイ生地 ^{(13)*}	14.2	4.5	

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性 シュウ酸 (mg)	備考
スナック、菓子類			
ビスケット生地 ^{(13)*}	14.3	1.3	
ビスケットバー(ナッツ入全粒粉) ^{(13)*}	55.1	10.4	
乳製品・卵			
牛乳 ^{(9)*}	0.5		
バター ^{(9)*}	ND		
チーズ ^{(9)*}	ND		
卵 ^{(9)*}	ND		
脂質、保存食品など			
マーガリン ^{(9)*}	ND		
ジャム(red plum) ^{(9)*}	0.5		
ヘーゼルナッツクリーム ^{(14)*}	70.8		
チョコレート(ミルク) ^{(8)*}	42 ~ 123		
チョコレート ^{(12)*}	43.2 ~ 82.1		
チョコレート(Creamer Suisse chocolate) ^{(12)*}	20.7 ~ 43.4		
チョコレート(70-73%カカオ) ^{(14)*}	133,174		
チョコレート(オアハカ4%カカオ) ^{(14)*}	64.3		
チョコレート(100%カカオ) ^{(14)*}	322		
キャンディーバー(Musketeers) ^{(12)*}	37.0 ~ 47.4		
プレッツェル ^{(12)*}	22.1 ~ 30.6		
ビスケット ^{(12)*}	18.6 ~ 22.3		
ケーキ菓子(cinnamon pop tart) ^{(12)*}	10.9 ~ 14.3		
マーマレード(皮なし) ^{(9)*}	10.8		
ライスプディング ^{(9)*}	ND		
スープ			
チキン(缶) ^{(9)*}	3		
Oxtail(牛尾)(缶) ^{(9)*}	1		
Vegetable ^{(12)*}	3.0 ~ 13.4		
ナッツ類			
アーモンド ^{(8)*}	431 ~ 490		
アーモンド ^{(14)*}	343		
カシューナッツ ^{(8)*} (11)*	231 ~ 262		
ヘーゼルナッツ ^{(8)*}	167 ~ 222		
クルミ ^{(8)*}	74		
クルミ ^{(14)*}	64.5		
ピーナッツ ^{(14)*}	77.2		
ピーカンナッツ ^{(8)*}	64		
ピスタチオ ^{(8)*}	49 ~ 57		
マカデミアナッツ ^{(8)*}	42		
チアシード ^{(14)*}	254		
エスニック食品			
パニラ ^{(14)*}	49.7		
ノバル(ウチワサボテン)(生) ^{(14)*}	152		
ノバル(ウチワサボテン)(調理) ^{(14)*}	116		

表1 食品中のシュウ酸含有量(mg/100g) 続き

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性 シュウ酸 (mg)	備考
エスニック食品			
カカオ ^{(14)*}	198		
煎りごま(無糖) ^{(14)*}	216		
黒モーレ ^{(14)*}	132		
緑モーレ ^{(14)*}	147		
茶葉など飲物の原料			
ココア(粉末) ^{(9)*}	623		
ココア粉末(焼付) ^{(8)*}	170 ~ 623		
ココア ^{(11)*}	500 ~ 900		
調整ココア(粉末) ⁽¹⁰⁾	230		36.8mg(1杯分16g)
コーヒー ^{(11)*}	50 ~ 150		
コーヒー(粉末, Nescafe) ^{(9)*}	57		
インスタントコーヒー(粉) ⁽¹⁰⁾	50		0.1mg(1杯分2g)
紅茶(ブレンド, 乾燥葉) ^{(9)*}	375 ~ 1,430		
紅茶 ⁽⁷⁾	225	117	
紅茶 ^{(11)*}	300 ~ 2,000		
抹茶 ⁽⁴⁾	1,520 ~ 2,050	1,210 ~ 1,700	
抹茶 ⁽⁵⁾		1,070	

食品	総シュウ酸 (mg)	可溶性 シュウ酸 (mg)	備考
茶葉など飲物の原料			
緑茶 ⁽⁷⁾	426	220	
茶葉 ⁽¹⁾		121	
玉露 ⁽⁵⁾		1,350	
玉露1上級 ⁽³⁾		1,290	
玉露2下級 ⁽³⁾		1,170	
煎茶 ⁽¹⁾		1,044	
煎茶1 ⁽⁵⁾		1,044	
煎茶2 ⁽⁵⁾		931	
煎茶 上級 ⁽³⁾		820	
煎茶 下級 ⁽³⁾		950	
粉茶 ⁽⁵⁾		1,240	
番茶 ⁽⁵⁾		670	
番茶 ⁽³⁾		740	
ほうじ茶 ⁽⁵⁾		286	
ほうじ茶 ⁽³⁾		770	
青汁粉末 ⁽¹⁰⁾		70	5.6mg(1袋8g)

ND：検出されず

表2 食品中のクエン酸含量 (1.0g 以上 /100g)

食品	(性状)	クエン酸 (g/100g)
レモン	果汁 / 生	6.5
梅干し	塩漬	3.4
カシス	冷凍	3.3
ドライトマト		3.2
レモン	全果 / 生	3.0
パッションフルーツ	果汁 / 生	2.5
ドライマンゴー		2.3
チーズホエーパウダー		2.0
脱脂粉乳		1.8
いり大豆(青大豆)		1.7
きな粉(青大豆)		1.6
いり大豆(黄大豆)		1.6
だいず(青大豆)	乾燥	1.5
だいず(黒大豆)	乾燥	1.5
だいず(黄大豆)	乾燥	1.5
いり大豆(黒大豆)		1.5
全粉乳		1.2
乾燥マッシュポテト		1.1
グレープフルーツ(紅肉種)	生	1.1
グレープフルーツ(白肉種)	生	1.1
あずき	乾燥	1.1
キウイフルーツ(緑肉種)	生	1.0
バナナ(ドライ)	乾燥	1.0

表3 食品中のマグネシウム含量 (500mg 以上 /100g)

食品	(性状)	マグネシウム (mg/100g)
あおさ	素干し	3,200
あおのり	素干し	1,400
てんぐさ	素干し	1,100
わかめ	乾燥 / 素干し	1,100
ひとえぐさ	素干し	880
米ぬか		850
バジル(香辛料)	粉	760
ふのり	素干し	730
刻み昆布		720
ながこんぶ	素干し	700
まつも	素干し	700
みついしこんぶ	素干し	670
がごめこんぶ	素干し	660
ほしひじき	乾燥	640
板わかめ	乾燥	620
ほそめこんぶ	素干し	590
えごのり	素干し	570
りしりこんぶ	素干し	540
あらめ	蒸し干し	530
減塩タイプ食塩(調味料)		530
まこんぶ	乾燥 / 素干し	530
かぼちゃ(種実)	いり / 味付け	530
かに類 / 加工品	がん漬	530
削り昆布		520
干しえび	加工品	520

“日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)”より (https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html)

表3 食品中のプリン体含有量 (mg/100g)

食品	(部分)	プリン体 (mg/100g)	食品	(部分)	プリン体 (mg/100g)	食品	(部分)	プリン体 (mg/100g)	食品	(部分)	プリン体 (mg/100g)
穀類			調味料			貝・軟体動物			おつまみ類など		
蕎麦粉		75.9	ドライイースト	乾燥	847.2	大正エビ		273.2	生ハム		138.3
大麦		44.3	だしの素	乾燥	684.8	オキアミ		225.7	さきいか		94.4
豆類			中華だし	乾燥	508.9	甘エビ		221.6	カップ麺	(豚骨)	87.9
高野豆腐	乾燥	293.1	お吸いもの	乾燥	233.4	クルマエビ		195.3	健康食品		
大豆	乾燥	172.5	粉末中華スープ	乾燥	185.9	スルメイカ		186.8	DNA/RNA		21,493.6
納豆		113.9	粉末コンソメ	乾燥	179.8	カキ		184.5	クロレラ		3,182.7
乳製品			オイスターソース		134.4	ヤリイカ		160.5	ビール酵母		2,995.7
粉チーズ		12.9	肉類			干物、乾物、発酵品等			ビール酵母製品(E)		1,206.2
チーズ		6.0	鶏肉	レバー	312.2	ちりめんじゃこ	乾物	1,108.6	スピルリナ		1,076.8
野菜など			ブタ肉	レバー	284.8	干しエビ	乾物	749.1	整腸薬(W)		471.5
パセリ		288.9	牛肉	レバー	219.8	ニボシ	乾物	746.1	ローヤルゼリー		403.4
ほうれん草	【芽】	171.8	ブタ肉	腎臓	195.0	カツオブシ	乾物	493.3	ユーグレナ		379.9
ブロッコリースプラウト		129.6	牛肉	心臓	185.0	しらす干し	乾物	471.5	整腸薬(R)		263.2
ブロッコリー		70.0	牛肉	腎臓	174.2	マイワシ	干物	305.7	コンドロイチン+ビール酵母		186.1
きのこ類			鶏肉	ムネ肉	167.3	マアジ	干物	245.8	漬け物など		
干し椎茸	乾燥	379.5	鴨肉		163.9	サンマ	干物	208.8	ザーサイ		17.5
出汁用しいたけ	乾燥	242.3	魚類			へしこ(サバ)	発酵品	207.0	穂先メンマ		17.3
きくらげ	乾燥	155.7	太刀魚		385.4	酒の肴			キムチ		16.8
ひらたけ		142.3	ムツ(皮)		382.3	タラ白子		559.8	飲料		
舞茸		98.5	カツオ		211.4	あんこう	(固煎し)	399.2	せん茶	乾燥	204.3
海藻類			マイワシ		210.4	ふぐ白子		375.4	野菜ジュース		13.7
焼き海苔	乾燥	591.7	コハダ		186.3	イサキ白子		305.5	甘酒		6.2
わかめ	乾燥	262.4	ニジマス		180.9	ボタンエビ	(卵)	162.5	せん茶抽出液		1.7
ひじき	乾燥	132.8	サーモン		176.5						
			マアジ		165.3						

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い=53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)

【出典】厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
「健康づくりのための運動基準2006改定のためのシステムティックレビュー」(研究代表者:宮地元彦)

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161~200ワット)

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

* 試合の場合

【出典】厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
「健康づくりのための運動基準2006改定のためのシステムティックレビュー」(研究代表者:宮地元彦)