

表2 食品中プリン体含量 (mg/100g)

穀類		肉類		魚類		干物		
玄米	37.4	ブタ肉	クビ	0.5	カツオ	211.4	マイワシ	305.7
白米	25.9		カタ	81.4	マグロ	157.4	マアジ	245.8
胚芽米	34.5		カタバラ	90.8	イサキ	149.3	サンマ	208.8
大麦	44.3		カタロース	95.1	サワラ	139.3	カツオブシ	493.3
蕎麦粉	75.9		カtasネ	107.6	キス	143.9	ニボシ	746.1
小麦粉(薄力粉)	15.7		バラ	75.8	トビウオ	154.6	缶詰	
小麦粉(中力粉)	25.8		ヒレ	119.7	ニジマス	180.9	ツナ	116.9
小麦粉(強力粉)	25.8		ロース	90.9	赤カマス	147.9	サーモン	132.9
卵・乳製品			ランプ	113.0	マダイ	128.9	魚類加工品	
鶏卵	0.0		レバー	284.8	ヒラメ	133.4	ツミレ	67.6
うずら卵	0.0		タン	104.0	ニシン	139.6	焼きちくわ	47.7
牛乳	0.0		心臓	119.2	マアジ	165.3	笹かまぼこ	47.8
チーズ	5.7		腎臓	195.0	アイナメ	129.1	板かまぼこ	26.4
野菜		牛肉	クビ	100.6	マサバ	122.1	鳴門巻き	32.4
ほうれん草【葉】	51.4		ミスジ	104.0	赤アマダイ	119.4	魚ソーセージ	22.6
【芽】	171.9		カタバラ	77.4	ブリ	120.8	さつま揚げ	21.4
カリフラワー	57.2		カタロース	90.2	サケ	119.3	酒の肴	
もやし	44.7		ブリスケ	79.2	アユ	133.1	イサキ白子	305.5
豆もやし	57.3		リブロース	74.2	スズキ	119.5	カニミソ	152.2
ブロッコリースプラウト	129.6		ヒレ	98.4	メバル	124.2	ボタンエビ	53.4
貝割れ大根	73.2		モモ	110.8	マイワシ	210.4	(卵)	162.5
おくら	39.5		スネ	106.4	サンマ	154.9	ウニ	137.3
そら豆	35.5		レバー	219.8	コイ	103.2	イクラ	3.7
ブロッコリー	70.0		タン	90.4	マガレイ	113.0	ホタテ	76.5
グリーンピース缶詰	18.8		心臓	185.0	ドジョウ	136.0	タコワタ	79.8
舞茸	98.5		腎臓	174.2	ワカサギ	94.8	イカワタ	59.6
干し椎茸	379.5		第1胃	83.9	ウナギ	92.1	あんこう 身生	70.0
なめこ	28.5	鶏肉	手羽	137.5	ハタハタ	98.5	肝(生)	104.3
えのきだけ	49.4		ササミ	153.9	タラコ	120.7	肝(酒蒸し)	399.2
つくりたけ	49.5		モモ	122.9	明太子	159.3	おつまみ・スナック類	
ひらたけ	142.3		皮	119.7	スジコ	15.7	生ハム	138.3
豆類			レバー	312.2	カズノコ	21.9	さきいか	94.4
乾燥大豆	172.5		砂囊	142.9	貝・軟体動物		アーモンド	31.4
乾燥小豆	77.6	羊肉	マトン	96.2	スルメイカ	186.8	柿の種	14.1
ピーナッツ	49.1		ラム	93.5	ヤリイカ	160.5	豚骨ラーメン	
そら豆	35.5	鯨肉	アカミ	111.3	タコ	137.3	(スープ)	32.7
豆腐 冷奴	31.1	tail meat		87.6	クルマエビ	195.3	(麺)	21.6
湯豆腐(3分)	21.9	ボンレスハム		74.2	大正エビ	273.2	健康食品	
豆乳	22.0	プレスハム		64.4	シバエビ	144.2	青汁粉末	40.2
味噌 赤味噌	63.5	Vienna ソーセージ		45.5	オキアミ	225.7	(ケール)	
白味噌	48.8	Frankfurt ソーセージ		49.8	ズワイガニ	136.4	DNA/RNA	21493.6
醤油	45.2	ベーコン		61.8	タラバガニ	99.6	ビール酵母	2995.7
枝豆	47.9	サラミ		120.4	アサリ	145.5	クロレラ	3182.7
おから	48.6	コンビーフ		47.0	カキ	184.5	ローヤルゼリー	403.4
納豆	113.9	レバーペースト		80.0	ハマグリ	104.5		