

GOUT SURVIVAL GUIDE

痛風貴族の生存戦略

酒飲みとファストフード好きのための
実戦マニュアル　完全版

マック・ケンタ・モス・すき家・鳥貴族・王将・日高屋・丸亀・山岡家・天一・二郎・サイゼ・ココイチ。
実際に食べるメニューの1食分を、全部数字にしました。

KuraLab ・ kuralab.fun/tsufu/ ・ 2026年11月 完全版

この冊子の読み方

「痛風が怖いなら、酒もケンタも我慢しろ」。そんな無茶は言いません。敵の正体を数字で知って、賢く立ち回る。それがこの冊子です。

数字の正体

「約○○mg」は、**1食分の量（肉・魚・ご飯・麺の重さ）× 食品100gあたりの総プリン体量**で出した推定です。100gあたりの値は、日本の食品を実際に分析した論文（Kanekoら 2014年）と痛風・尿酸財団の食品表を使いました。お店が公表している数字ではありません。大きさや調理、スープを飲む量で上下します。

赤 1食で150mg以上　　黄 50〜150mg　　青 50mg未満

学会の生活指導では、プリン体は**1日400mg程度**が目安です。赤の料理を1つ食べたら、その日のほかの食事を黄と青で組む。これだけで、我慢の量はぐっと減ります。

自分で計算するとき

100gあたりの値 × 食べる量（g）÷ 100。たとえば鶏もも肉（122.9mg）を80g食べたら、約98mg。巻末の表を使ってください。

言い切っている部分は、痛風と25年付き合ってきた運営者の実感を込めた書き方です。この冊子は医師の診断や治療の代わりではありません。初めての関節の痛みや腫れ、熱を伴う痛みは、その日のうちに受診してください。

目次

1. マック・ケンタ・モス
2. すき家・牛丼と、王将・日高屋
3. 鳥貴族と居酒屋
4. ラーメンと丸亀製麺
5. サイゼ・ココイチとコンビニ
6. 3大冤罪と、おやつ
7. 酒飲みの水分学
8. 攻守切り替え晩酌術と、翌朝
9. 痛風25年の生存術
10. 食品100gあたりの表と出典

マック・ケンタ・モス

マクドナルド　もも一枚肉の新定番（2026年10月〜）

メニュー / 量	推定	色	攻略
ザクザクジューシーマック 1個（もも肉 約65〜75g）	**約80〜100 mg**	黄	バンズの小麦はほぼゼロ。1個なら黄で踏みとどまれる。
スパイシーザクザクジューシーマック 1個	**約80〜100 mg**	黄	唐辛子とガーリックのソースはプリン体ほぼゼロ。辛さは無罪。
てりやきチキンジューシーマック 1個	**約80〜100 mg**	黄	パティは同じ。てりやきの糖分は別ルートで尿酸を上げる。シェイクと重ねない。
ザクザクジューシーももチキン 1個（サイド）	**約70〜90 mg**	黄	バーガーと両方頼むと約150〜190mg。ここで赤に入る。
チキンマックナゲット 5ピース	**約60〜80 mg**	黄	ミンチ＋衣で一枚肉よりマイルド。ソースはほぼゼロ。
マックフライポテト Lサイズ	**約15〜25 mg**	青	じゃがいもと油。サイドは迷わずポテトでいい。

ケンタッキー　骨付きと、2026年10月の骨なし

メニュー / 量	推定	色	攻略
オリジナルチキン（骨付き） 1ピース（可食部 約87g）	**約100〜125 mg**	黄	1ピースなら黄。部位で上下する。
オリジナルチキン（骨付き） 3ピース	**約300〜370 mg**	赤	1食で1日の目安400mgに迫る。皮と衣の油が排出の邪魔もする。
骨なしオリジナルチキン 1個（平均83g・もも肉）	**約75〜90 mg**	黄	骨付き1ピースと同じくらい。2個までなら黄。
踏みとどまるライン チキン2個＋ポテト	**約215〜275 mg**	赤	3個目をポテトに替えるだけで約100mg減。残りの食事を青で組めば1日400mgに収まる。

モスバーガー　肉は控えめ、野菜は多め

メニュー / 量	推定	色	攻略
モスバーガー 1個（パティ 約60〜70g）	**約60〜75 mg**	黄	トマトとミートソースのバーガー。ハンバーガー類では優等生。
モスチキン 1本	**約70〜90 mg**	黄	骨付きのチキン1本。ケンタの1ピースより少し軽い。
モスバーガー＋モスチキン セット感覚	**約130〜165 mg**	赤	2つ重ねると赤の入口。チキンは誰かと半分に。

すき家・牛丼と、王将・日高屋

すき家・牛丼 肉の量と、ご飯の量

メニュー / 量	推定	色	攻略
牛丼 並盛（牛肉 約70〜80g）	**約85〜105 mg**	黄	肉で約65〜75mg、ご飯で約25mg。並なら黄。
牛丼 大盛	**約120〜140 mg**	黄	肉もご飯も増える。メガは赤。
まぜのっけ朝食 1食	**約30〜45 mg**	青	卵ゼロ、オクラ、かつお節小パック1gは約5mg。神朝食。
カツ丼 1杯（豚ロース 約100g）	**約115〜145 mg**	黄	赤の入口。卵がボリュームを出しているぶん、肉相応。
親子丼 1杯（鶏もも 約80g）	**約105〜135 mg**	黄	カツ丼より脂が少なく、排出を邪魔しにくい。

餃子の王将 レバニラがラスボス

メニュー / 量	推定	色	攻略
餃子 1人前6個	**約50〜60 mg**	黄	肉より野菜と皮。肉料理の中では安全圏。
ニラレバ炒め 1皿（豚レバー 約90g）	**約250〜300 mg**	赤	1皿で1日の目安の6〜7割。王将最大の赤。
天津飯 1皿	**約30〜40 mg**	青	卵とご飯。王将の避難所。
炒飯 1皿	**約40〜55 mg**	黄	ご飯と卵が主役。チャーシューは少し。

日高屋 ラーメンは汁の量で決まる

メニュー / 量	推定	色	攻略
中華そば 1杯（スープ完飲）	**約80〜110 mg**	黄	スープを半分残せば約55〜75mg。
野菜たっぷりタンメン 1杯（スープ完飲）	**約80〜110 mg**	黄	野菜で量は増えるが、プリン体は増えにくい。汁は残す。
餃子 6個	**約45〜60 mg**	黄	ラーメンと合わせると約130〜170mg。

鳥貴族と居酒屋

鳥貴族 痛風貴族の本拠地

メニュー / 量	推定	色	攻略
もも貴族焼 1皿（2本・もも肉 約100g）	**約115〜140 mg**	黄	看板メニューは黄の上のほう。1皿で止める。
むね貴族焼 1皿（2本・むね肉 約100g）	**約130〜150 mg**	黄	むねはももより少し高い。ヘルシーの顔に騙されない。
レバー系の串 2本（約60g）	**約170〜200 mg**	赤	2本で赤。レバーは1本だけ、が鉄則。
キャベツ盛 1皿	**約ほぼ0**	青	最初に頼む盾。水分とカリウムで流れを作る。

居酒屋の定番 重ねるなら、盾を横に

メニュー / 量	推定	色	攻略
もつ煮 / もつ鍋 1皿	**約160〜220 mg**	赤	内臓肉は細胞が詰まっている。煮汁まで飲むと一撃で赤。
焼き鳥（もも・ねぎま・皮） 3〜4本	**約105〜180 mg**	黄	1本35〜45mg。レバーを混ぜなければ黄。
白子ポン酢 1皿（約60g）	**約180 mg**	赤	100gあたり約300mg。居酒屋で一番の赤。
生牡蠣 / カキフライ 3〜4個	**約110〜180 mg**	黄	1個約35〜45mg。5個からは赤。
刺身盛り合わせ 5〜6切れ	**約60〜80 mg**	黄	マグロ・サーモンは適量なら黄。カツオは高め。
明太子 1本（約40g）	**約60 mg**	黄	魚卵でも、たらこ・明太子は高い。
イクラ 大さじ2（約30g）	**約1 mg**	青	1粒が1つの細胞。見た目の割に無罪。
冷やしトマト / もろきゅう 1皿	**約ほぼ0**	青	水分とカリウム。晩酌の盾。
もずく酢 1鉢	**約ほぼ0**	青	1杯目と一緒に頼む守護神。
冷奴（絹ごし） 半丁（約150g）	**約30 mg**	青	肉と魚の横に置く定番の盾。
枝豆 1皿（可食部 約50g）	**約25 mg**	青	最初の1品に最高。

ラーメンと丸亀製麺

ラーメン　スープを飲むかどうかで、色が変わる

メニュー / 量	推定	色	攻略
山岡家 / 家系ラーメン 1杯（スープ完飲）	**約180〜260 mg**	赤	豚骨と背脂を炊き出したスープに凝縮。麺と具だけなら黄へ。
天下一品 こってり 並（スープ完飲）	**約140〜190 mg**	赤	鶏ガラと野菜を炊き込んだ、どろどろのスープが本体。残すのが惜しいのは分かる。
二郎系 小・豚入り（スープ完飲）	**約230〜300 mg**	赤	豚の塊と極太麺とスープ。1杯で1日の目安の6〜7割。豚を減らせば黄が見える。

ラーメンの赤は、ほとんどスープの赤。**麺と具を食べて、スープは半分残す**。それだけで1段階下がります。

丸亀製麺　みんな1個はのせる、天ぷら

メニュー / 量	推定	色	攻略
かけうどん / 釜揚げ 並	**約20〜30 mg**	青	小麦はほぼゼロ。出汁を飲み干さなければ完璧。
釜玉うどん 並	**約20〜30 mg**	青	卵はゼロ。最強の主食。
かけ＋えび天1本 並＋1本	**約65〜80 mg**	黄	えびで一気に黄へ。1本でやめる。
かけ＋かしわ天1個 並＋1個	**約70〜85 mg**	黄	鶏もも。えびと同じくらい。
かけ＋野菜かき揚げ 並＋1個	**約35〜50 mg**	青	天ぷらを1個のせるなら、これが一番軽い。
かけ＋ちくわ天 並＋1本	**約30〜40 mg**	青	練り物は水晒しでプリン体が抜けている。

サイゼ・ココイチとコンビニ

サイゼリヤ 安くても、量は普通

メニュー / 量	推定	色	攻略
ミラノ風ドリア 1皿	**約30〜45 mg**	青	ご飯とホワイトソース。ミートソースの肉は少し。
辛味チキン 1皿（4本）	**約100〜130 mg**	黄	手羽先4本。2人で分ければ青寄りの黄。
小エビのサラダ 1皿	**約50〜65 mg**	黄	えびは高め。サラダの顔をした黄。

CoCo壱番屋 トッピングで色が変わる

メニュー / 量	推定	色	攻略
ポークカレー ご飯300g	**約60〜75 mg**	黄	ご飯で約35mg、肉は少し。ご飯200gで約12mg減。
＋ロースカツ 1枚（豚ロース 約90g）	**約140〜160 mg**	赤	カツをのせると赤の入口。
＋チキンにこみ 1人前	**約110〜130 mg**	黄	カツより軽い。
＋ほうれん草 / なす 1人前	**約+5〜15 mg**	青	迷ったら野菜トッピング。

コンビニ ホットスナックは1個で止める

メニュー / 量	推定	色	攻略
ファミチキ / 揚げ鶏 1個	**約80〜110 mg**	黄	晩酌のアテなら1個でストップ。
からあげクン 1パック5個	**約60〜80 mg**	黄	ミンチ加工で一枚肉よりマイルド。
フランクフルト / アメリカンドッグ 1本	**約25〜40 mg**	青	肉の塊より大幅に低い。
おにぎり（鮭・ツナ・昆布） 1個	**約10〜30 mg**	青	安心の主食。
おでん（大根・こんにゃく・卵・練り物） 数品	**約10〜35 mg**	青	出汁を飲み干さなければ最強の痛風回避飯。

3大冤罪と、おやつ

冤罪01　イクラや数の子は痛風の敵？ → ほぼ無罪

卵1粒は「1つの細胞」。100gあたりイクラ約3.7mg、数の子約21.9mg。肉や魚の数分の一〜数十分の一です。ただし、たらこ・明太子は約159mgと高い。魚卵でも、ここは別物。

冤罪02　ビールさえハイボールに変えれば安心？ → アルコールそのものが尿酸を作る

ウイスキーも焼酎もジンも、プリン体はほぼゼロ。それでも尿酸値は上がります。アルコールが分解されるときに尿酸が作られ、利尿作用の脱水で血液中の尿酸が濃くなるからです。変えるべきは種類より、量。

冤罪03　うまい棒やチョコは体に悪そうだから危険？ → プリン体はほぼゼロ

うまい棒もチロルチョコも、1個のプリン体は1mg前後。生き物の細胞核がほとんどないからです。ただし果糖（異性化糖）は、肝臓で尿酸を作る裏ルート。甘い飲み物のがぶ飲みは、ケンタ1ピースより悪いことがあります。

おやつとナッツ

ポテトチップス1袋（60g）約3〜6mg、せんべい1枚約1〜2mg、アイス約1〜3mg。素焼きナッツ・かぼちゃの種は手のひら一杯（約20g）なら10〜35mgで青。干し椎茸は乾燥品100gで約380mgとレバー超えですが、実際に使う4gなら約15mg。乾物は「使う量」で考えます。

酒飲みの水分学 〜度数10%の罠と最強チェイサー〜

お酒の害は、度数ではなく純アルコール量で決まります。

> **飲んだ量（mL）× 度数（%）÷ 100 × 0.8 ＝ 純アルコール量（g）**
>
> 例：ビール中ジョッキ500mL・5% → 500 × 0.05 × 0.8 ＝ 20g

缶ジンソーダに、原液をちょい足しすると

7%の缶 350mL	350 × 0.07 × 0.8	**19.6g**
40%のジン 30mL を足す	30 × 0.40 × 0.8	**9.6g**
合計（約380mL・約9.6%）		**約29.2g**

ちょい足し1回で、ビール中ジョッキ1.5杯分。しかも度数10%近くになると、飲んだ水分より多く尿が出ていく「脱水スパイラル」に入ります。血液が濃くなれば、尿酸も濃くなる。

> **最強のチェイサー**
>
> 真水が進まない酒飲みには、**無糖の強炭酸水**。お酒と同じテンポで喉を通るから、同じ量を飲める。**レモン水**のクエン酸、**コーン茶**のノンカフェインも味方です。チェイサーは飲んだ分を帳消しにする魔法ではありません。脱水を止めるための水です。

飲み物 / 量	プリン体	色	攻略
ビール 中ジョッキ・缶1本	**約20〜30 mg**	赤	プリン体とアルコールのダブル。杯数を先に決める。
ハイボール / 焼酎の水割り 1杯	**ほぼ0**	黄	プリン体はゼロでも、アルコールが尿酸を作る。薄めに。
無糖強炭酸水 / レモン水 / コーン茶 好きなだけ	**0**	青	お酒と同じ量を目標に。

心臓や腎臓の病気で水分を制限されている人は、主治医の指示を優先してください。

攻守切り替え晩酌術と、翌朝

尿酸は「酸性の尿」に溶けにくい。尿をアルカリ性に傾ける食べ物を、攻めの料理の横に置きます。

守り（盾）を横に置く

もずく酢・めかぶ・わかめ、冷やしトマト、きゅうり、枝豆、チーズ、低脂肪乳。赤の料理を頼んだら、盾を一つ一緒に頼む。

シメを替える

シメのラーメンは、コンビニの海藻スープか、おでんの大根に。家系の完飲を海藻スープに替えるだけで、約200mgの差。

翌朝

コップ1杯の低脂肪乳か、無糖のブラックコーヒー。水分は少しずつ。飲みすぎた翌朝の**サウナと激しい筋トレは絶対に避ける**。汗で水分が抜け、急な運動で尿酸が作られ、発作の引き金になります。

ビタミンCとかぼちゃの種

ビタミンCは腎臓での尿酸の再吸収を減らす方向に働くという研究があります。サプリなら朝晩に分けて。かぼちゃの種は手のひら一杯（15〜20g）なら約25〜35mgで、マグネシウムとカリウムの補給にも。

居酒屋 生存チェック

- ラーメン（家系・豚骨）のスープは半分以上残したか？
- チキン（ケンタ・揚げ鶏）は1回2個までに抑えたか？
- 揚げ物やお肉の横に「もずく酢」か「トマト」を置いたか？
- お酒と同じ量の「無糖強炭酸水（または水）」を飲んだか？
- シメのラーメンを「海藻スープ」に切り替えたか？
- 翌朝、コップ1杯の低脂肪乳か無糖コーヒーを飲んだか？
- 飲みすぎた翌朝の「サウナ・激しい筋トレ」を避けたか？

尿をアルカリ性にする食べ物、乳製品、コーヒーは「流れを助ける作戦」で、飲んだ分だけ尿酸が下がる薬ではありません。

痛風キャリア25年の生存術 〜ムズムズ期で仕留める「予兆撃退」の極意〜

痛風と診断されてから四半世紀、25年。この長い年月の中で、年に2〜3回は必ず「あ、これ近いうちに来るな」という独特の足指の違和感・ムズムズ感・重だるさが訪れます。

激痛で歩けなくなる人も多い中、25年間ほぼ無傷で日常生活を続けてこられた最大の理由は、根性でも我慢でもなく**「圧倒的な初動の速さ」**です。

火事になってからでは遅い。「ボヤ」で消す

痛風発作は、関節の中で尿酸の結晶を白血球が攻撃して起きる「大火災」です。赤く腫れ上がってからでは、強い痛み止めを使っても数日は地獄を見ます。

勝負は、前兆の**「ムズムズ期」**。この違和感の段階で、かかりつけ医から処方してもらっている薬（コルヒチンや消炎鎮痛剤）を、指示どおりに先手で使う。白血球が集まって炎症の連鎖が始まる前に、先回りして止めます。

コルヒチンはよく効く反面、自己判断で量を増やすのは禁物で、腫れ上がってから大量に飲んでも胃腸を痛めるだけです。だから定期の通院で主治医と相談し、「予兆が出たときの薬」として処方してもらい、手元に置いておく。

逆に、お守り薬を切らしていた回は、足を引きずってトイレに行くのがやっとで、外出もできません。**「違和感を見逃さないセンサー」と「手元にあるお守り薬」**。この2つが、痛風と共存しながら美味しく酒を飲み続けるための、究極の生存戦略です。

> **痛みが出たら、まず受診**
>
> 初めての急な関節の痛みや腫れは、痛風と決めつけずに医療機関へ。熱や寒気を伴う痛みは、関節の感染症など急ぐ病気のことがあるので、その日のうちに受診してください。尿酸を下げる薬を飲んでいる人は、発作のときも自己判断で止めたり量を変えたりしないでください。

食品100gあたりの表と出典

食品100gあたりの総プリン体量（mg）。この冊子の推定の土台です。多＝200以上、中＝50〜200、少＝50未満（100gあたりの比較で、1食分の色とは別）。

煮干し	746.1	多	鶏むね	141.2	中
かつお節	493.3	多	鶏もも	122.9	中
干し椎茸（乾）	379.5	多	納豆	113.9	中
鶏レバー	312.2	多	牛もも	110.8	中
マイワシ干物	305.7	多	豚ロース	90.9	中
白子（イサキ）	305.5	多	牛肩ロース	90.2	中
豚レバー	284.8	多	ブロッコリー	70.0	中
牛レバー	219.8	多	焼きちくわ	47.7	少
カツオ	211.4	多	かまぼこ	26.4	少
マイワシ	210.4	多	精白米（炊く前）	25.9	少
クルマエビ	195.3	中	数の子	21.9	少
スルメイカ	186.8	中	絹ごし豆腐	20.0	少
カキ	184.5	中	小麦粉（薄力）	15.7	少
マアジ	165.3	中	ヨーグルト	5.2	少
明太子	159.3	中	イクラ	3.7	少
マグロ	157.4	中	プチトマト	3.1	少
サンマ	154.9	中	鶏卵	0.0	少
鶏ささみ	153.9	中	牛乳	0.0	少

出典

1. Kanekoら「食品中の総プリン体量」Biological and Pharmaceutical Bulletin（2014）
   https://doi.org/10.1248/bpb.b13-00967
2. 公益財団法人 痛風・尿酸財団「食品のプリン体含有量」
   https://www.tufu.or.jp/gout/gout4/3220
3. 日本痛風・尿酸核酸学会「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版 2022年追補」
   https://minds.jcqhc.or.jp/common/summary/pdf/c00476_supplementary.pdf
4. 厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」
   https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html
5. Choiら「食事と痛風の発症」New England Journal of Medicine（2004）
   https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15014182/
6. Choiら「果糖を多く含む飲料と痛風」JAMA（2010）
   https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3058904/
7. 日本マクドナルド「チキン新時代」新レギュラーメニュー（2026年10月21日発売）／日本KFC「オリジナルチキンバーガーズ」（2026年10月14日発売）
   https://www.kfc.co.jp/campaign/kfc_Original_burgers2026

チェーン店の数字は、商品の重さ（公式の栄養成分表示や実測の報告）から肉・魚・ご飯・麺の量を見積もり、上の表を掛けた推定です。商品内容は変わることがあります。この冊子は一般的な情報で、医師の診断・治療や管理栄養士の個別指導の代わりではありません。

制作：KuraLab（運営者は痛風歴25年） ｜ 2026年11月 完全版 ｜ 最新版とプリン体即答チェッカーは kuralab.fun/tsufu/