

気になるコラム

高尿酸血症や痛風に関する
気になるコラムをご紹介します。



高尿酸血症 豆知識

【監修】医療法人社団泰山会赤坂中央クリニック 院長 日高 雄二 先生

Vol.5

気になるビールのプリン体量

食品に含まれるプリン体は、消化・吸収というプロセスを経て体内に取り込まれますが、アルコールは体内に入るとすぐに吸収されるので尿酸値の上昇につながりやすいという特徴があります。お酒を飲み過ぎた翌日に痛風が起きやすいのはそのためです。アルコールのなかでも特にプリン体を多く含むのがビールです。今回は、ビールや発泡酒のプリン体量についてみていきましょう¹⁾。



ビールや発泡酒、地ビールのプリン体量に差があるのはなぜ？^{1,2,3)}

アルコールのなかでも特にプリン体を多く含むのがビールです。ビールは、大麦を原料としているため、その麦芽の中の核酸が分解してできたプリン体が多く含まれます。A社、E社、K社、O社、SA社（調査時）などのビールや発泡酒などに含まれるプリン体量をまとめた表（裏面に掲載）²⁾があります。プリン体量に差があるのは、麦芽の使用量の違いと考えてよいでしょう。

ちなみに地ビールは、原料、発酵様式、酵母の違いなど、それぞれが独自に開発を行っているため製造工程がさまざまです。たとえば、通常は原料として大麦麦芽を用いますが、ヴァイツェンといわれる白ビールでは小麦麦芽が50%以上入っています。ヴァイツェンが他の地ビールに比べて、プリン体量が少ないのは、小麦が大麦に比べてプリン体量が少ないことに関係するかもしれません。

また発酵方法には、比較的高温（20℃前後）で発酵させる上面発酵、低温（5℃前後）で発酵させる下面発酵、1~2年かけて熟成させる自然発酵などがあり、使用する酵母の種類もさまざまです。酵母の除去には、熱処理によって除去する場合と、熱処理を行わずにフィルター濾過を用いるもの（いわゆる生ビール）などがあります。ヴァイツェン以外の地ビールが、ビールと比べてプリン体量に差があるのは、製造の最終工程での酵母の除去に関係していると考えられます。地ビールでは、生きた酵母がビールに比べて多く含まれ、この酵母に由来するプリン体により含有量が高くなっていると推定されます。

プリン体カットの発泡酒であれば安心なのか？^{1,3,4,5)}

プリン体のカットされた発泡酒3種類についてプリン体量を計測したところ0.0~0.2mg/100mLとほとんどプリン体は含まれていませんでした（表）。しかし、プリン体がかットしてあるからたくさん飲んでも大丈夫というわけではありません。

プリン体をかットした発泡酒でも飲む量が増えれば、尿酸値が上昇します。

なぜなら尿酸を増やすのはプリン体だけではないからです。アルコールには、代謝されて尿酸を増やすだけでなく、尿酸を体外に排泄するのを抑える作用があります。

また飲み過ぎると肥満を招いたり肝障害を引き起こしたりする原因となります。たとえ

プリン体カットのビールでも、飲み過ぎには注意しなければなりません。また最近人気のサウナで汗をかいたあと、食事の最初に飲むビールは美味しく感じられるかもしれませんが、空腹時にビールを飲むとアルコールの吸収は早くなります。またサウナによる大量の発汗で脱水状態になると、尿酸を体外に排泄しづらくなり、尿酸値が上昇する可能性もあります。食事をしながら、お水とお酒を交互にゆっくり飲むように心がけましょう。



1) 日高雄二：患者のための最新医学 痛風・高尿酸血症 改訂版 高橋書店：162-164, 178-180, 2020
2) 日本痛風・尿酸核酸学会 ガイドライン改訂委員会 編：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版 診断と治療社：162-163, 2018
3) 小片絵里ほか：Gout and Nucleic Acid Metabolism 24(1)：9-13, 2000
4) 中田恵理子ほか：高尿酸血症と痛風 27(2)：85-91, 2019
5) 中田恵理子ほか：高尿酸血症と痛風 27(1)：1-6, 2019

アルコール飲料のプリン体含有量（高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版より）²⁾

アルコール飲料			プリン体 (mg/100mL)	プリン体 (mg/1回量)	1回量
蒸留酒					
ウイスキー			0.1	0.1	60mL
原酒15年ウイスキー			0.3	0.2	60mL
ブランデー			0.4	0.2	60mL
焼酎(25%)			0.0	0.0	90mL
泡盛			0.0	0.0	90mL
混成酒					
梅酒			0.2	0.2	90mL
醸造酒					
日本酒			1.2	2.2	180mL
			1.5	2.8	180mL
			1.5	2.7	180mL
ワイン			0.4	0.8	200mL
白ワイン			1.6	3.2	200mL
赤ワイン			1.6	3.2	200mL
紹興酒			11.6	10.4	90mL
			7.7	6.9	90mL
ビール	A社	SD	5.2	18.2	350mL
	A社	SD	3.3	11.6	350mL
	E社	1985年当時販売	6.9	34.4	500mL
	K社	KL	7.4	25.8	350mL
	K社	1985年当時販売	4.4	21.8	500mL
	K社	IS	6.8	23.7	350mL
	K社	MK	5.2	18.1	350mL
	O社	OD	6.2	21.7	350mL
	SA社	E	9.8	34.2	350mL
	SU社	1985年当時販売	4.4	22.1	500mL
	SU社	M	5.3	18.5	350mL
	SU社	PM	8.0	27.9	350mL
	SU社	PM(瓶)	8.4	42.1	500mL
	スタウトビール	A社	AS	12.0	42.1
K社		IS	7.3	25.7	350mL
K社		DG	5.7	19.8	350mL

アルコール飲料			プリン体 (mg/100mL)	プリン体 (mg/1回量)	1回量	
地ビール	I社	D	5.8	20.1	350mL	
	I社	T	8.3	28.9	350mL	
	M社	シュヴァルツ	11.4	39.9	350mL	
	M社	デュンケル	11.1	38.9	350mL	
	M社	ピルスナー	14.1	49.2	350mL	
	M社	ボック	16.7	58.3	350mL	
	N社	N	4.6	16.0	350mL	
	O社	IK	8.1	28.2	350mL	
	O社	ヴァイツェン	6.7	23.3	350mL	
	O社	ピルスナー	10.5	36.8	350mL	
	O社	エール	12.1	42.5	350mL	
	U社	ヴァイツェン	9.8	34.1	350mL	
	U社	アンバーエール	14.0	48.8	350mL	
	U社	スタウト	16.0	55.9	350mL	
発泡酒	SU社	SH	3.0	10.4	350mL	
	SU社	MD	2.8	9.9	350mL	
	SU社	B	3.3	11.4	350mL	
	K社	T (2004年販売)	3.8	13.4	350mL	
	K社	TG (2004年販売)	3.9	13.7	350mL	
	K社	TN (2004年販売)	3.6	12.7	350mL	
	K社	T (2010年販売)	1.1	3.9	350mL	
	K社	TG (2014年販売)	2.0	7.1	350mL	
	(プリン体カット)	K社	T (2004年販売)	0.2	0.6	350mL
	(プリン体カット)	K社	T (2010年販売)	0.0	0.0	350mL
	(プリン体カット)	K社	T (2014年販売)	0.1	0.5	350mL
	その他の醸造酒・リキュール	A社	CA	3.1	10.9	350mL
		A社	GN	1.7	6.0	350mL
		A社	SN	1.6	5.7	350mL
K社		NM	1.7	6.1	350mL	
SU社		JN	1.5	5.3	350mL	
SA社		DO	2.3	8.0	350mL	
O社		ZL	2.6	8.9	350mL	
SU社		Koff	3.6	12.6	350mL	
(プリン体カット)		A社	Aoff	0.3	1.2	350mL
その他						
ノンアルコールビール	A社	DZ	0.9	3.1	350mL	
ビールテイスト飲料	T社	B	1.3	4.7	350mL	
ホッピー		(黄色)	1.3	4.7	350mL	
ホッピー		(黒色)	1.1	3.8	350mL	
甘酒			6.2	11.8	190mL	

