

# 食事でリンをコントロールしよう！

リンは歯や骨を作り、筋肉・脳・神経などのエネルギーを作り出すときに使われます。



どうして食事でリンの制限が必要なのですか？

透析をされている方は体の中にリンが蓄積されやすいです。体の中でリンが増えると、カルシウムの吸収が妨げられ、骨がもろくなり骨折しやすくなります。また、骨から溶け出したカルシウムと血液中のリンが結合して『石灰化』が起こることで動脈硬化を招き、心不全、心筋梗塞、足の壊死など様々な病気を引き起こす原因になります。

食事でどのくらい制限すれば良いですか？

1日のリン摂取量

600～800mg/日



1日の食事の中には、約1200mg程度のリンが含まれています。リンの少ない食品を組み合わせ、リンの摂取量を減らしましょう！

血液中のリン濃度はどのくらいに保てば良いですか？

透析前の血清リン濃度の管理目標

3.5～6.0mg/dL



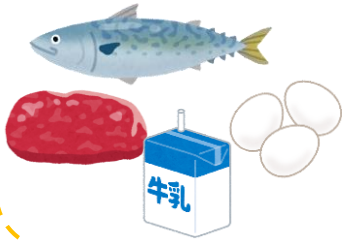
血清リン濃度を管理するポイントは食事療法と薬物療法です。薬を処方されている方は飲み忘れが無いようにしましょう！

# リンには種類があります！

## ○有機リン

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などたんぱく質に多く含まれる

### 動物性たんぱく質



吸収率  
40~60%

### 植物性たんぱく質



吸収率  
20~40%

たんぱく質の種類によってリンの含有量と吸収率が異なります！

## ○無機リン

加工食品等の添加物に多く含まれる

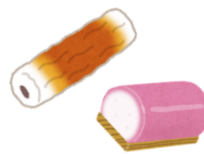
### 食品添加物が多く含まれる加工食品



即席麺・カップ麺



食肉加工品



練り製品



清涼飲料水  
炭酸飲料



冷凍食品



プロセスチーズ



スナック菓子

吸収率  
90%以上

無機リンは有機リンと比べて腸からの吸収率が高く、体の中のリン濃度を上げやすいです。全体のリンの摂取量を抑えるために無機リン（加工食品）の摂取を減らしましょう！

リンの摂りすぎを防ぐために、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食材を減らしすぎてしまうと、たんぱく質不足になり栄養状態の悪化に繋がります。

血液検査でリン値が高くなった場合には医師や管理栄養士に相談し、無理のない食事管理に努めましょう。



# 食事でリン摂取量を減らすポイント

## ①牛乳や乳製品は控えめに



牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品は動物性たんぱく質であり、リンの含有量が多い食品です。

## ②骨ごと食べる魚を控えめに



ししゃもや小魚などの骨にはリンが多く含まれています。

## ③種実類を食べすぎない



アーモンドやゴマなどの種実類にはリンが多く含まれています。カリウムも多い食品ですので、食べる頻度と量に気をつけましょう。

## ④加工食品を食べる頻度は控えめに

リンはカリウムと違って茹でこぼすなどの処理をしても、減りにくいと言われています。

そのためリンの含有量の少ない食品を選び、加工食品を食べすぎないことが重要です。

少量であればリンも減らせます

### ～加工食品を食べるときの工夫～

即席麺⇒麺のゆで汁は捨てる。スープは別のお湯で作る。

カップ麺⇒麺に注いだお湯はいったん捨てる。調味料やかやくは半量使用し、お湯も半分にする。

食肉加工品・練り製品⇒切って断面を増やして茹でこぼす。



# たけのこ入りつくね



## 材料 (2人分)

	鶏ひき肉	250g
	たけのこ (水煮)	100g
	片栗粉	大さじ1/2
	おろし生姜	小さじ1
(A)	濃口醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/2



(1人分)	エネルギー	307kcal
	たんぱく質	24g
	カリウム	396mg
	リン	174mg
	塩分	1.4g

鶏ひき肉はリンの含有量が少ない食品です！

## 作り方

- ①たけのこは粗めのみじん切りにして、(A)は混ぜ合わせておく。
- ②鶏ひき肉とたけのこ、片栗粉、おろし生姜をボールに入れよくこねる。
- ③②を8等分にして丸める。
- ④フライパンにサラダ油を熱し③を中火で焼く。
- ⑤片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。
- ⑥火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーで拭き取り (A) を加えて焼き絡める。



## たけのこ豆知識



たけのこは食物繊維を豊富に含んでおり、便秘解消に役立ちます。水煮を使うことでリン、カリウムの量を減らせます。

たけのこ (100gあたり)	エネルギー (kcal)	リン (mg)	カリウム (mg)
生	27	62	520
ゆで	31	60	470
<b>水煮缶詰</b>	22	<b>38</b>	<b>77</b>