



じめじめした梅雨も終盤となり、これから夏本番が始まりますね。
しばらくは、暑い時期が続きますが、体調を崩さないように気を付けましょう。
今回は、リンを多く含む食品についてです！

☆ リン管理の食事ポイント ☆

肉や魚、卵、大豆製品等の蛋白源にもリンが多く含まれていますが、
食事中的蛋白質を極端に制限すると蛋白質が不足して、筋力の低下や低栄養等により死亡率が上昇し、かえって、身体に悪い影響を与えてしまう危険があります。



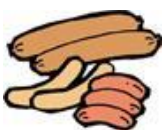
身体に必要な蛋白質を確保して、血清リン値の管理を行なうためには・・・

- ① **蛋白質以外のリン（食品添加物）を減らすようにしましょう！**
- ② **蛋白質の割にリン含有量が多い食品を控えましょう！**



* インスタント食品や加工食品、ファーストフード、コンビニ弁当、お総菜、菓子等には、保存料等の食品添加物として、リン酸塩がたくさん含まれています。

食品添加物の無機リンは、吸収率が高く血清リン値を上昇させやすいので、使用頻度を控えましょう！



* 牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルト）・ピーナッツ・小魚・レバー等は、蛋白質の割にリンが多いので、摂取を控えましょう！



例) 同じ蛋白質量でも食材によってリン含有量が違います。



蛋白質 約10g

鶏もも 60g
リン 96mg

鶏レバー 50g
リン 150mg

チーズ 45g
リン 330mg

ブリ 50g
リン 65mg

ワガビ 45g
リン 135mg

1日のリン摂取目標量は700mg

(日本腎臓病学会ガイドライン)

1食当たり250mg程度となります

(主菜から150mg程度が目安)

< リン含有量早見表 >

リンを多く含みます

	40mg	100mg	150mg	200mg
牛肉	牛バラ肉 (80g) 70mg	牛肩ロース (80g) 100mg	牛もも肉 (80g) 140mg	牛レバー (80g) 364mg
豚肉	豚バラ肉 (80g) 110mg	豚ロース (80g) 145mg	豚ひれ (80g) 180mg	豚レバー (80g) 272mg
鶏肉	鶏もも (80g) 90mg	鶏ささみ (80g) 160mg	鶏レバー (80g) 240mg	
魚	ぶり (70g) 90mg	太刀魚 (70g) 126mg	サバ・アジ (70g) 160mg	ししゃも (45g) 200mg うなぎ (70g) 210mg
その他	クリームチーズ (50g) 40mg	豆腐 1/4丁 (80g) 65mg	卵 1個 (60g) 130mg	牛乳 200cc 180mg プロセスチーズ (40g) 2個 300mg

- ※ 肉類、魚類では、脂肪を多く含むものほどリンの含有量は少なめです。
脂がのったぶりや鯖などの青魚は、リンが低くエネルギーが高めでお勧めです。
- ※ 内臓や小骨にリンが多く含まれるので、レバーやししゃも、うなぎ等は、食べる分量に注意が必要です！
- ※ 乳製品もリンを多く含みます。プロセスチーズをクリームチーズに変更すると、チーズのリン摂取量を1/8へ減らす事ができます。

高リン血症は、すぐに症状がでるわけではありませんが、心血管障害の原因となり、死亡率を高めてしまうことが報告されています。血清リン値を管理(4.0~6.0mg/dl)して、元気で長生きしましょう！