

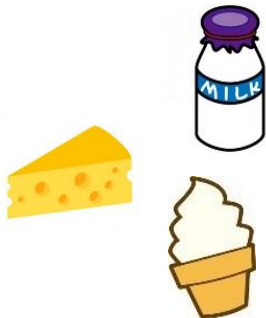
じめじめした梅雨も終盤となり、これから夏本番が始まりますね。
しばらくは暑い時期が続きますが、体調を崩さないように気を付けましょう。
前は高リン血症の合併症についてご紹介しました。
今回は、リンを控える食事のポイントについて考えてみます。

◎リンを控える食事のポイント

- ①リンを多く含む食品を控えましょう
- ②たんぱく質の摂りすぎに気をつけましょう
- ③インスタント食品・加工食品や清涼飲料水を控えましょう
- ④薬（リン吸着剤）の飲み忘れに気をつけましょう

①リンを多く含む食品を控えましょう

リンは以下の食品に特に多く含まれています。食べすぎに気をつけましょう。



乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズ
アイスクリーム、コーヒーフレッシュなど



卵



洋菓子

ケーキ、プリン、
シュークリームなど



小魚類

ししゃも、干物など



レバー

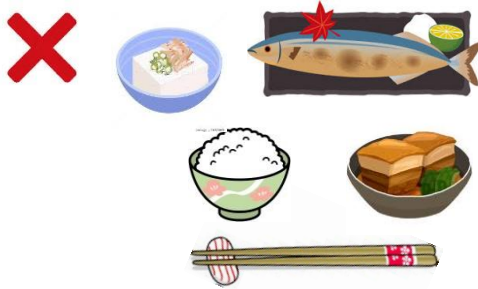


ナッツ類

ピーナッツ
アーモンド
カシューナッツなど

②たんぱく質の摂りすぎに気をつけましょう

たんぱく質の多い肉・魚・卵・大豆製品・乳製品はリンも多く含んでいます。主菜にリンの多い食品を選び、副菜はリンの少ない食品にしましょう。



リンが多い献立

ごはん、焼き魚（骨つき）、冷奴、豚角煮

主菜と副菜の両方にたんぱく質が多い食材を使用しているため、リンの摂りすぎに！



リンを抑えた献立

ごはん、焼き魚（切り身）、野菜のかき揚げ
刺身こんにゃく

主菜はたんぱく質の多い食品を適量、副菜はたんぱく質・リンが少ない食品を使用
リンが少ない食品こんにゃく、野菜、春雨、きのこ類など

③インスタント食品・加工食品や清涼飲料水を控えましょう

リンは食品添加物として色々なインスタント食品・加工食品に含まれています。



コンビニ弁当、お惣菜



カップラーメン



練り製品、ウインナーなど



コーラなどの清涼飲料水、缶コーヒー

これらの加工食品に添加物として含まれる
「リン酸塩」は**吸収率が高い！**

④薬（リン吸着剤）の飲み忘れに気をつけましょう

薬を飲み忘れたり、食後時間がたってから服用したりすると薬の効果が期待できません。薬は指示された時間帯に必ず服用するようにしましょう。