



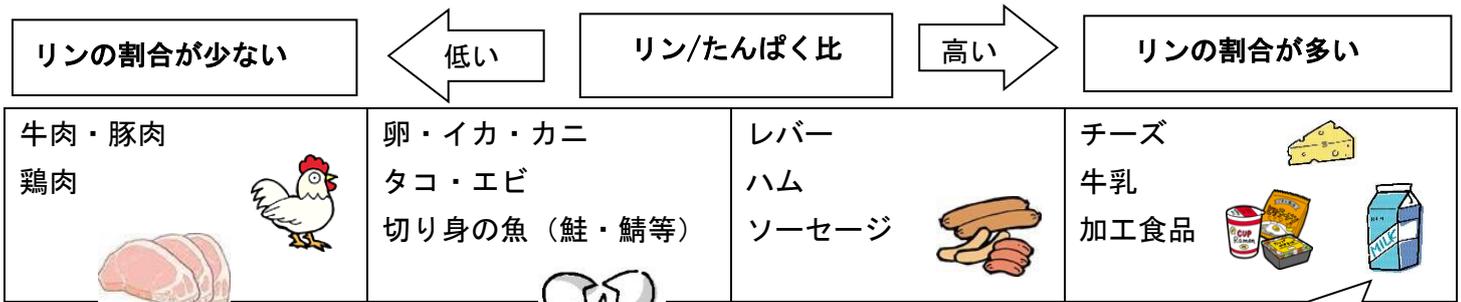
毎日暑い日が続いていますが、夏バテに十分気を付けて、夏を乗り切りましょう！
今回は、「リン」と「たんぱく質」の関係についてお話しします。

リンは、たんぱく質の豊富な食品に含まれます。
高リン血症を予防するために、リンの摂取量に注意することはとても大切なことです。
しかし、血清リン値が高くなることを恐れて、たんぱく質を制限しすぎると、筋肉量が落ちたり、免疫力の低下などをまねく原因になったりもします。
そこで、「リン/たんぱく比」が重要となってきます。



リン/たんぱく比※とは… $\text{※リン(mg)} \div \text{たんぱく質(g)}$
「食品に含まれるたんぱく質に対するリンの割合」のことで！

リンを抑えながら、必要なたんぱく質を摂るためには、「リン/たんぱく比」の高い食品を控える必要があります。



牛乳・乳製品や、食品添加物を多く使用した清涼飲料水や、加工食品、菓子類は、「リン/たんぱく比」が特に高い食品です！

豚バラ肉（75g）＝鮭 1/2 切れ（50g）＝ハム 2 枚（20g）＝スライスチーズ 1 枚（18g）

すべてリン含有量約 100mg！！
リンの含有量は同じでも、
こんなに差があります！

1日のリン摂取目標量は 700mg以下
↓
(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

清涼飲料水、菓子類、加工食品等には、乳化剤・安定剤・酸味料・緩衝剤・着色安定剤・硬化剤
香料・酸化防止剤として、多くの食品添加物が含まれています。

これらの食品添加物の多くは、腸管からの吸収率がとても高く、**血清リン値を上昇させやすい**為、
食品添加物の多い食品の使用頻度を控えましょう！

