



落ち葉が風に舞う頃となりました。朝夕の冷え込みにより、体調を崩さないよう体調管理に十分気をつけましょう。

今回は、食品添加物のリンについての対策を考えてみましょう。

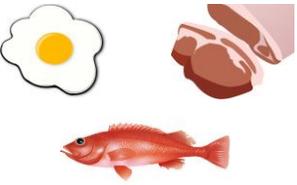
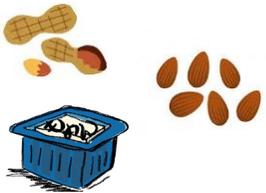
リン管理は心血管障害や死亡率など生命予後を左右するため重要です。

- ①血清リン値高くても低くすぎてもよくありません。
- ②血清リン値が低くてもタンパク質摂取量が少ないと死亡リスクが上がります。(Cタイプ)
- ③一番良いのは血清リン値が上がらずタンパク質摂取が十分である状態です。(Aタイプ)

	血清リン値	摂取タンパク質量	死亡リスク
Aタイプ	低い 	多い 	10%低下 
Bタイプ	高い 	少ない 	11%上昇 
Cタイプ	低い 	少ない 	6%上昇 

リンには有機リンと無機リンの2種類あり、有機リンは肉や魚等の動物性食品や穀類や豆等の植物性食品などに含まれます。一方、無機リンの多くは、**食品添加物(リン酸塩)**として、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、菓子等に含まれています。

食品添加物の無機リンは、腸管からの吸収率が90%以上と高く、血清リン値を上昇させやすい為、添加物を多く含む食品の摂取頻度や量に注意しましょう。

無機リン	有機リン	
<p>食品添加物</p>  <p>吸収率 90~100%</p>	<p>動物性蛋白質 (肉・魚・卵・乳製品)</p>  <p>吸収率 40~60%</p>	<p>植物性蛋白質 (豆類・米・麺)</p>  <p>吸収率 20~40%</p>

加工品を利用する際は、食べる前のひと手間で添加物を減らす事ができます！

【食品添加物を減らす方法】 ～お湯にさっと通すだけ～

食品添加物は、食品加工の過程で加えられたもので、細胞の内部にまでは入り込んでいない為、調理の一工夫で簡単に落とす事ができます。

※インスタントラーメン・中華麺は茹でこぼす

カップ麺は、麺とスープが別々のものを選び、麺をゆでたら、ゆで汁を1回捨てて新しいお湯でスープを作りましょう。麺の表面に付着しているかんすいやリン酸塩、その他の添加物が半減します。



※魚肉・練り製品は下ゆでする

竹輪・丸天・かまぼこ等は、下ゆでしてから使いましょう。おでんの具などに使用する時もそのまま一緒に煮るのではなく、いったん下ゆでし煮汁は捨てる事をお勧めします。かまぼこも薄く切って茹でこぼすようにしましょう。



※ハム・ソーセージは湯どおししましょう

ソーセージは切り込みを入れたり、カットしたり表面積を大きくして2～3分下ゆでします。炒めても添加物はへらないので、炒める前にもさっと湯通しする事をお勧めします。又、購入時に表示を確認し、リン酸塩を含まず添加物の種類が少ないものを選びましょう。

