

栄養だより

2018年1月号



新しい年がスタートしました。

今年も皆様と一緒に栄養について考えていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。 今月は、食品添加物のリンについてです。

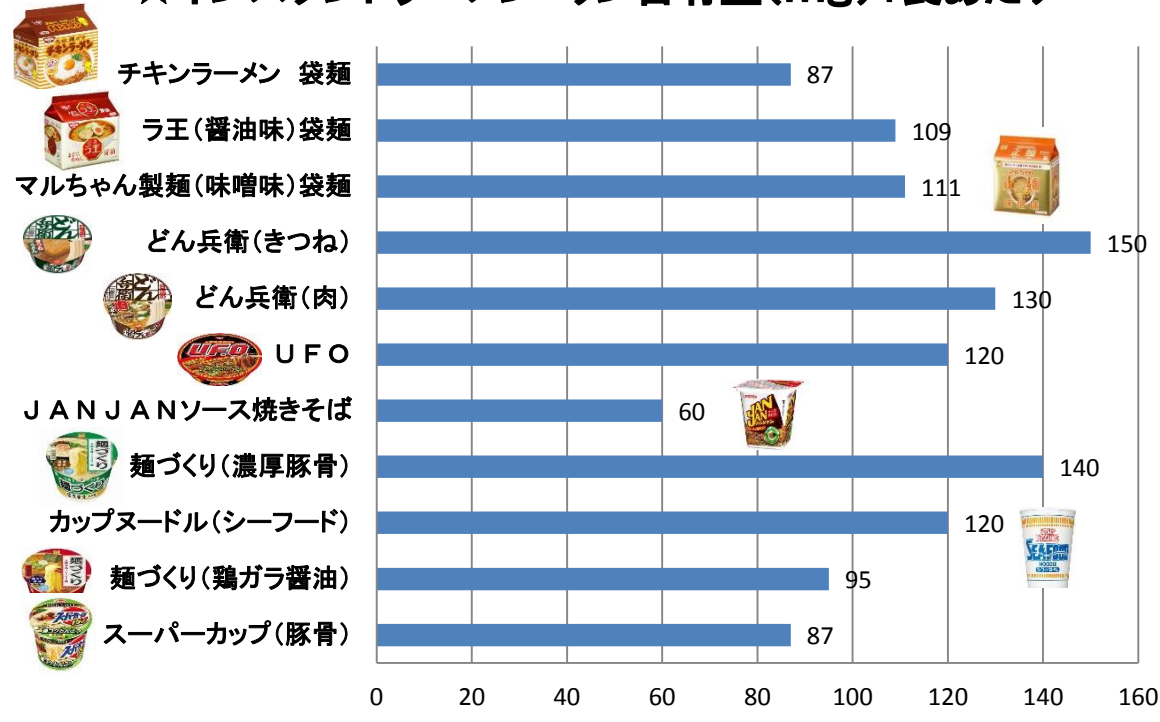
リンの値が高いことは、心血管障害の原因となり、死亡率を高めてしまうことが報告されています。

リンは、有機リンと無機リンにわけられます。有機リンは肉や魚などの動物性食品や、穀類や豆などの植物性食品などに含まれるリンです。一方、食品中の無機リンの多くは食品添加物に含まれます。

有機リンの吸収率が20～60%に対して**無機リンは、90%以上と高い割合で**身体に吸収されるため、**リン値が上昇しやすくなります**。

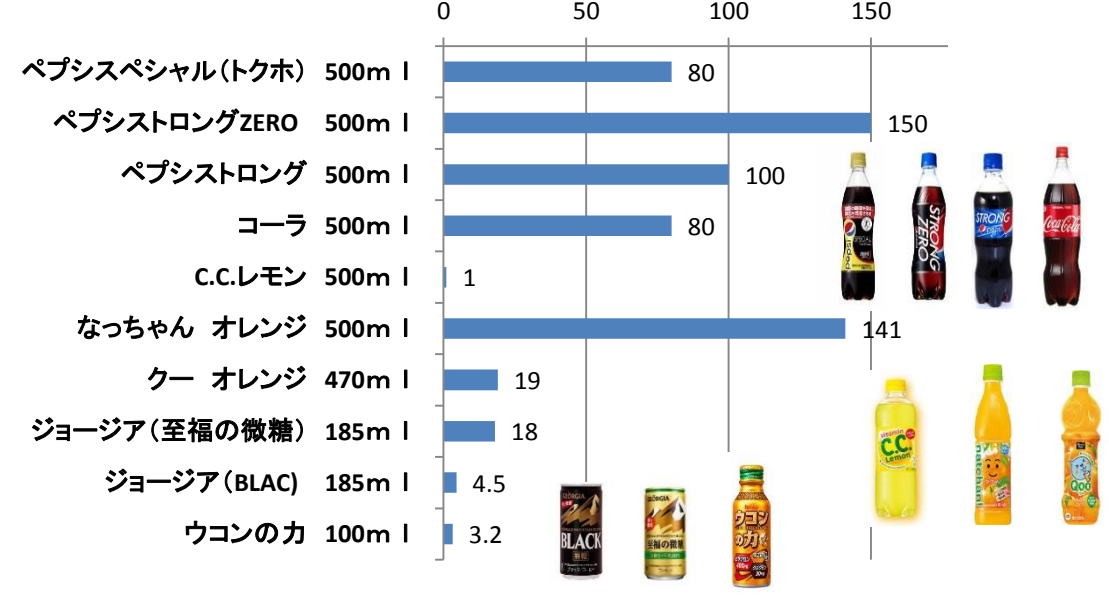
食品添加物として**無機リンを多く含むカップラーメン、清涼飲料水、冷凍食品**のリン含有量について紹介したいと思います。

★インスタントラーメン リン含有量(mg)1食あたり



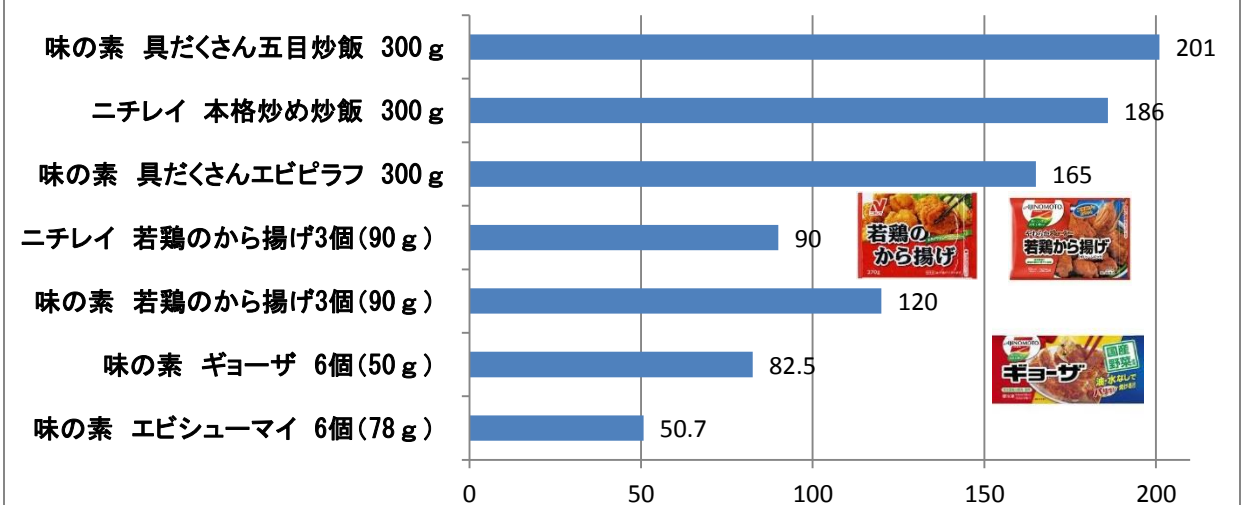
インスタントラーメンも、麺にリンが使われています。麺の茹で汁は捨て、別に用意した湯でスープの素を溶くことにより、リンを約半分量に抑えることができます。袋麺であれば、麺とスープを別々に調理することが可能ですが、カップ麺の場合は難しいため、できれば袋麺を選ぶとよいでしょう。

★清涼飲料水 リンの含有量(mg)1本あたり



同じコーラや、オレンジジュース、コーヒーでも、種類によってリンの含有量が変わってきます。ペプシストロング ZERO は、他のコーラに比べると約1.5～2倍のリンが含まれています！！

★冷凍食品 リンの含有量(mg) 1食あたり



加工食品には、リンだけではなく、塩分も多く含まれています。血清リン値が6.0mg/dl以上の方、体重増加が多い方は、これらの加工食品をできるだけ摂らないようにしましょう。

熊本泌尿器科病院 栄養科