



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、蛋白質の摂取量とリン管理についてです！

## ☆ 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。

### あなたの栄養状態と血清リン値の関係性をみてみましょう

あなたのアルブミン値（過去1ヶ月の栄養状態を表す）

(                      g/dl)                      目標値：3.5g/dl 以上

あなたの n-PCR 値（食事におけるたんぱく質の摂取量を表す）

(                      )                      目標値：0.9～1.2

あなたの血清リン値

(                      mg/dl)                      目標値：6.0mg/dl 以下



### 低アルブミン値・低 n-PCR 値 かつ高リン血症の方

蛋白質の割にリン含有量が多い食品や食品添加物を摂りすぎている可能性があります。また、蛋白質が不足しており、低栄養状態です。

#### 蛋白質の割にリンが多い食品



牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、  
小魚、ピーナッツ、レバーなど

#### 食品添加物のリン（リン酸塩）



コンビニ弁当、練り製品、ウインナー  
お菓子やジュース

## n-PCR 値が高値かつ高リン血症の方

食品添加物や蛋白質の割にリン含有量が多い食品を摂りすぎている可能性があります。

また、食事の量が多い（蛋白質の摂りすぎ）ことが関係しているかもしれません。



基礎体重（ドライウエイト）が急激に増えたりしていませんか？  
糖尿病の方は、血糖値の管理はうまくいっていますか？  
食事量を見直しましょう！

## アルブミン値・n-PCR 値は正常範囲だが高リン血症の方

栄養状態は良好で、蛋白質の摂取量は問題ないと考えられます。

蛋白質の割にリン含有量が多い食品や食品添加物を摂りすぎている可能性があります。

※リン吸着剤の内服忘れや便秘、透析不足が原因でリン値が高くなる場合もあります

リン吸着剤のお薬は正しい飲み方で、食直前から食直後までの間に内服しましょう。食事の時間からはずれてしまうと効果がないばかりか、嘔気、胃の不快感などが起こります。また、リンはしっかり透析をすることによって、十分に除去することができます。透析時間を延長しましょう！

**まとめ** ～蛋白質をしっかり摂りつつ、リンの摂りすぎを防ぎましょう～

リン管理は単に「リンの多い食品を控える」だけでなく、採血データや日々の食事内容から蛋白質の摂取量が適切かどうかを確認し、**極端な制限による低栄養を防ぐことが大切です。**

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ポイント

**①蛋白質以外のリン（食品添加物）の摂取量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！**



体重 1kg あたり 1g の蛋白質を摂取しましょう！

あなたの体重（      ）kg × 1g = （      ）g/日

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
<b>牛肉</b>	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
<b>豚肉</b>	豚バラ肉 (80g) 110mg	豚ロース (80g) 145mg	豚ひれ (80g) 180mg	豚レバー (80g) 272mg
<b>鶏肉</b>	鶏もも (80g) 90mg	鶏ささみ (80g) 160mg	鶏レバー (80g) 240mg	
<b>魚</b>	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
<b>その他</b>	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！

# リンが少なく、たんぱく質をしっかり摂れるレシピをご紹介します

## ブリの竜田揚げ おろしポン酢のせ

### 材料 (2人分)

ぶり切り身	70g × 2切れ	
A {	日本酒	大さじ 2
	濃口しょうゆ	大さじ 2/3
	みりん	大さじ 1/2
	生姜汁	適量
片栗粉		
揚げ油		
大根おろし	100g	
ポン酢	大さじ 2	
万能ねぎ	適量	

### 作り方

1. ぶりは水気を拭き取る。バットにAを混ぜ、ぶりを入れる。冷蔵庫で15分ほど漬け込み、途中で1度裏返す。
2. 大根おろしは水気を切っておく。万能ねぎは小口切りにする。
3. 1は軽く汁気を拭き取り、片栗粉をまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
4. 器に盛り、大根おろしをのせ、ポン酢をかけ、万能ねぎを散らす。

油で揚げることで  
エネルギーもアップ!



エネルギー: 275kcal たんぱく質: 15.9 g  
カリウム: 334mg リン: 117 mg 塩分: 0.9 g

## 白菜と豚バラ肉のうましお煮

### 材料 (2人分)

白菜	1/8株 (約300g)	
豚バラ薄切り肉	150g	
春雨	15g	
A {	塩	小さじ 1/3
	日本酒	大さじ 1
	ゴマ油	大さじ 1/2
	水	1/2カップ
万能ねぎ (小口切り)	適量	
黒こしょう	適量	

### 作り方

1. 白菜は縦半分に切り、横に2cmに切る。豚肉は4cm幅に切る。深めの鍋に白菜を入れ、上に豚肉を広げてのせる。
2. Aを混ぜて1の上からかけ、蓋をして中火で7分加熱し、全体を混ぜ合わせる。
3. 春雨をそのまま2に入れ、蓋をして弱火で5分加熱し、全体を混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、万能ねぎを散らす。お好みで黒コショウをかけたり、ゆずなど柑橘類の果汁を入れると薄味でも美味しく食べられます!

豚バラの旨味や柑橘類を  
利用して美味しく減塩!  
汁は残しましょう。



エネルギー: 308kcal たんぱく質: 10.3g  
カリウム: 393mg リン: 142mg 塩分: 0.8 g