



紫陽花の花が、雨に濡れてひとときわ鮮やかな季節です。栄養だより 5 月号では高リン血症の合併症についてお伝えしました。今回は、「リンを控える食事」についてです。

## リン管理の食事ポイント

リンは、有機リンと無機リンの 2 種類があります。有機リンは肉や魚等の動物性食品や豆類や穀類の植物性食品に含まれます。一方、無機リンの多くは、食品添加物として、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・菓子等に含まれます。

### 有機リン

たんぱく質と結合していて、ほとんど自然食品に含まれている。



### 無機リン

食材の風味や食感、保存性を良くするために使用されている。原材料名に「リン酸塩」と書いてあるものもあれば、「乳化剤」「かんすい」「膨張剤」「酸味料」「pH調整剤」などと別の表記で書いてある場合もある。



有機リンと無機リンは、それぞれ体に入る吸収率が違います！



無機リン



有機リン  
(動物性食品)



有機リン  
(植物性食品)

吸収率

**90%以上**

40~60%

20~40%

リンはたんぱく質にも多く含まれていますが、食事中のたんぱく質を極端に制限すると、体に必要なたんぱく質が不足してしまいます。筋肉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。



必要なたんぱく質を確保して、

血清リン値の管理を行うためには・・・

- ①たんぱく質以外のリン（食品添加物）を減らすようにしましょう！
- ②たんぱく質の割にリン含有量が多い食品を控えましょう！

①たんぱく質以外のリン（食品添加物）を減らすようにしましょう！



肉加工品



練り物



インスタント食品



レトルト食品



清涼飲料水



菓子パン



ファーストフード



コンビニの弁当・おかず

裏面につづく→

②たんぱく質の割にリン含有量が多い食品を控えましょう！



玄米



乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト・アイスクリーム）



レバー



ししゃも・しらす干し・干物



そば



アーモンド・ピーナッツ



チョコレート・シュークリーム

※リン吸着剤の服用を忘れずに

リン吸着剤は、食べ物の中のリンを吸収しないように捕まえて便と一緒に外に出してくれるお薬です。食べ物と混ざって初めて十分にリンが吸着するため、その**服用のタイミングが重要**です。服用のタイミングが間違っているといくら飲んでいても効果がありません。また、空腹時に内服すると、嘔気がしたり嘔吐することもあります。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！

## 低リンレシピをご紹介します！

### \*タコの簡単マリネ

#### <材料>

- たこ（ゆで）・・・20g
- プチトマト・・・2～3個
- 玉ねぎ・・・20g
- レモン汁・・・小さじ1（5g）
- オリーブ油・・・小さじ1（5g）
- 砂糖・・・小さじ1/2（2g）
- おろしにんにく・・・少々
- 塩・・・少々



（栄養価 1人分）

1皿あたり：70kcal 蛋白質：4.8g リン：36mg カリウム：144mg 塩分：0.2g

たこはリンが少なく、  
高たんぱくな食材です！

#### <作り方>

- ① 調味料はすべて合わせておく
- ② たこ・プチトマトは食べやすい大きさに切る
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす  
軽くもみ洗いした後、水気を絞る
- ④ 全て混ぜ合わせる

### \*鶏むね肉のカレーマヨ焼き

#### <材料>

- 手羽先・・・90g（3本）
- カレー粉・・・小さじ1（1g）
- マヨネーズ・・・大さじ1（12g）
- サラダ油・・・適量



（栄養価 1人分）

1皿あたり：318kcal 蛋白質：16g リン：98mg カリウム：181mg 塩分：0.2g

手羽先は鶏肉の中でも  
比較的リンが少ないです。  
マヨネーズに漬け込むことで  
やわかくなります！

#### <作り方>

- ① カレー粉・マヨネーズをポリ袋に入れ  
混ぜ合わせておく
- ② 手羽先にフォークで穴をあけ、  
①の袋に入れて揉む
- ③ 1時間以上なじませたら焼く