



じめじめした梅雨も終盤となり、これから夏本番ですね。しばらく暑い時期が続きますが、体調を崩さないよう注意しましょう。

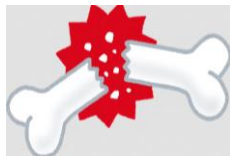
今回は、リン管理の食事ポイントを再確認してみましょう。



血清リン値が高いとどうなるのでしょうか？

(リンの管理目標値 3.5~6.0mg/dl)

※骨折や骨粗鬆症などが起こりやすくなります



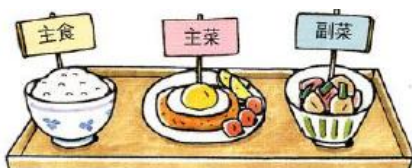
※心筋梗塞や心不全などが起こりやすくなります



## リン管理の食事のポイント

### 1. たんぱく質不足に注意しましょう

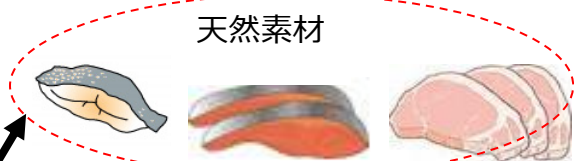
リンは、肉や魚、卵や大豆製品などのたんぱく源に多く含まれていますが、たんぱく質を控えすぎると、筋肉量が落ちたり、低栄養の原因になります。血や筋肉の素となる良質なたんぱく質は毎食食べるようにしましょう。



たんぱく質源

### 2. 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、インスタント食品、ファーストフード、清涼飲料水、菓子類等に含まれる食品添加物のリンは、動植物性食品に比べて、腸管からの吸収率が高く血清リン値を上昇させやすいので、使用量に注意しましょう。



天然素材

注意！加工食品



なるべく外食や加工食品、インスタント食品を控え、天然食材を利用しましょう。

※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。

さらに同じ麺類でも、うどんや素麺より中華麺の方がリンを多く含んでいます。



#### ※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。



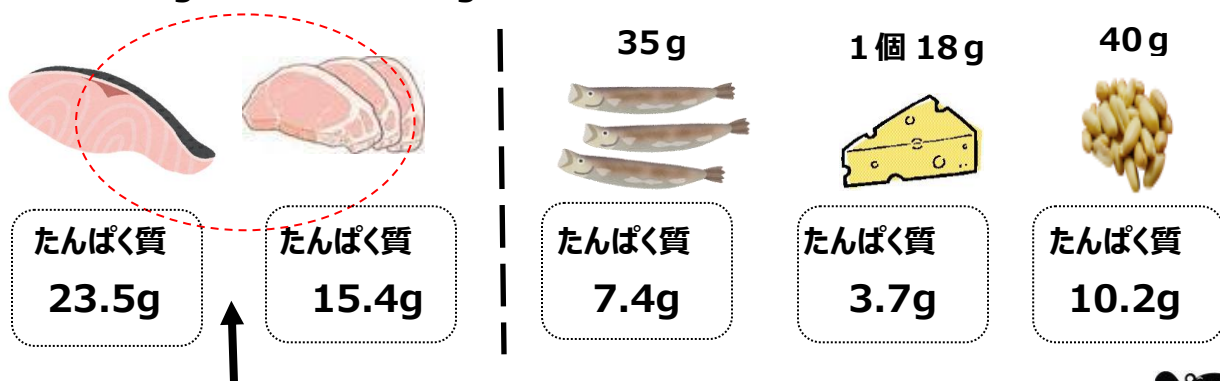
→裏面に続く

### 3. 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！



#### ※ ほとんど同じリンの量 (150mg前後)

ブリ (120g) = 豚ロース80g = ししゃも小3匹 = プロセスチーズ = バターピーナツ



※同じリンの量なら、良質なたんぱく質が多い食材を選んだ方がよいですね！



- 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！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。

- 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減らす事ができます。

参考)



	銘柄	量	リン含有量
プロセスチーズ	雪印メグミルク 6P チーズ (18g×6 個入)	18g	155mg
クリームチーズ	フィラデルフィアクリームチーズ (200g 入)	18g	20mg
	フィラデルフィアクリームチーズ (15g×6 個入)	15g	40mg
	キリクリームチーズ (18g×6 個入)	18g	99mg

※クリームチーズは、銘柄によりP含有量が違います。

裏の表示を確認して、出来るだけ食品添加物の少ない物を選びましょう。



### 4. リンは便中にも排泄されるので、食物繊維の多い食品をとったり、 内服薬の利用にて便秘を予防しましょう！



# フライパン一つでできる！簡単な低リンレシピをご紹介します！

## \* 簡単ドライカレー 2人分

<作り方>

<材料>

合挽き肉・・・150g  
玉ねぎ・・・1/2 個（みじん切り）  
にんにく・・・1 かけ 生姜・・・1 かけ  
茄子（小）・・・1/2 本（半月切）  
サラダ油・・・小さじ 1/2



- ① フライパンにサラダ油を入れニンニクと生姜を入れて熱し、香りが立ったら玉葱を入れて炒める。
- ② ①に合挽肉と茄子を入れて炒め合わせ、火が通ったら、カレー粉を加えさらに炒める。
- ③ ②に A を加えて、煮詰めながら炒め、とろみがついてきたら、ご飯に盛りつける

A

ケチャップ・・・小さじ 2  
ウスターソース・・・小さじ 2  
バター・・・小さじ 1 1/2  
塩こしょう・・・少々

ご飯 茶碗 1 杯分 160g

（栄養価 1 人分）

1 杯分：506kcal 蛋白質：19.1g

リン：225mg カリウム：520mg 塩分：1.6g

## \* 簡単酢豚 2人分

<作り方>

豚肉が柔らかい

<材料>

豚小間切れ・・・160g  
生姜汁・・・1 かけ  
酒・・・大さじ 1  
片栗粉・・・大さじ 1  
サラダ油・・・適量  
玉葱・・・1/2 個  
ピーマン・・・2 個

- ① 豚小間はボウルに入れ、A 酒と生姜汁と半量の片栗粉を入れもみ込み、一口大にまとめて、手で握って形を整え、表面に残りの片栗粉を薄くまぶす。玉葱はくし切り、ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油熱し、豚肉を焼く。
- ③ 玉葱とピーマンを②に入れて、炒める。
- ④ A の合わせ調味料を加え、水分を飛ばし炒め合わせる。

A

酢・・・大さじ 2  
水・・・大さじ 2  
醤油・・・大さじ 1/2  
砂糖・・・大さじ 1  
ケチャップ・・・小 2

（栄養価 1 人分）

1 杯分：304kcal 蛋白質：16g

リン：174mg カリウム：434mg 塩分：0.8g

