

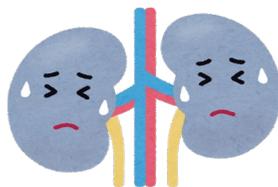


じめじめした梅雨も終盤となり、これから夏本番が始まりますね。
しばらくは、暑い時期が続きますが、体調を崩さないように気をつけましょう。
今回、リンとタンパク質の摂取についてお伝えいたします。

リンってどんなもの？

体にあるミネラルで主に骨や歯を構成しています。体内ではカルシウムに次いで2番目に多いミネラルです。

腎臓の働きが悪くと、リンなどの余分なミネラルが排出されず
体内にたまることにより、ミネラルの代謝異常が起こります。



血液中のリンが過剰になることで様々な合併症が引き起こされます。ですが、リンを制限しすぎることもよくありません。リン摂取量はたんぱく質の摂取量と相関することから、過剰なリン制限は食事のたんぱく質量が不足しやすくなります。

高リン血症になると、、

- ・骨がもろくなり折れやすくなる
- ・心筋梗塞、脳梗塞、下肢の血流障害など
- ・カルシウムが骨以外の場所に沈着して体のあちこちが痛い、かゆい、いらいらする



高リン血症の合併症は？

- ・心血管病変
- ・二次性副甲状腺機能亢進症
- ・骨粗鬆症



血清リン値の目標 4.0～6.0mg/dl

症状があらわれなくても知らない間に進行していきます！

食事でリンのコントロールを！！

なぜリンが高くなるの？



透析不足

透析時間が短いことにより、リン除去量も減ります。

薬の内服漏れ

内服忘れや内服のタイミングがずれると、リン値を下げられません

食事の影響

リンの多く含まれる食品を多く摂取することで血清リン値が高くなります。

など。



一般にたんぱく質を多く含む食品にリンも多く含まれているといわれていますが、たんぱく質の摂取を極端に控えるのではなく、適量を摂取することが大切です。

食材を選ぶポイント！！

リンは「油」や「脂身」にはほとんど含まれていません。そのため、脂ののった魚や脂身が多い部位はリン含有量が少ないです。

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食あたり **250mg** 程度となります。

リン含有量

肉類ではヒレやささ身などはリンの含有量が多い種類です。魚類では干物がリンを多く含みます。これらの種類を食べるときは一度に食べる量を調整し、ほかの食品との組み合わせに注意しましょう！



牛肩ロース (80g) 100mg
豚バラ (80g) 110mg
豚ヒレ (80g) 180mg
鶏もも (80g) 90mg
鶏レバー (80g) 240mg



ぶり (80g) 100mg
たらこ 1/2 腹 (25g) 100mg
アジ (80g) 180mg
ししゃも (45g) 200mg

※もう一つ気をつけなくてはならない添加物については次回！！