



毎日暑い日が続いていますが、夏バテに十分気を付けて、夏を乗り切りましょう！  
今回は、「**食品添加物**」のリンについてです。

リンの値が高いことは、骨がもろくなったり、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、たんぱく質の豊富な食品にも含まれますが、リンを抑える為にたんぱく質を制限しすぎると、筋肉が落ちたり免疫力の低下等かえって身体に悪影響を与えてしまいます。

必要な蛋白質を確保してリンの管理を行なう為には、たんぱく質以外のリンである食品添加物のリンを取り過ぎないように注意しましょう。

**天然素材のリン**

吸収率 20~60%

**食品添加物のリン**

注意！

吸収率 90~100%

※**食品添加物のリン（リン酸塩）**は、肉や魚などの天然素材のリンに比べて、  
腸管からの吸収率が90%以上と高く血清リン値を上昇させやすい！

## ☆リン酸塩が使用されている食品

リン制限のターゲットは  
**食品添加物のリン！**

食品の例	食品添加物名
肉加工品（ハム、ウインナー等）	リン酸塩、pH調整剤、結着剤
魚加工品（ちくわ かまぼこ等）	リン酸塩、pH調整剤、結着剤
インスタント麺 中華麺	かんすい 強化剤
パン 菓子類	乳化剤 膨張剤 イーストフード
フライドポテト	変質防止剤 酸化防止剤
清涼飲料水（炭酸飲料・ジュース）	酸味料
漬物類（たくあん・佃煮）	変色防止剤



原材料にリンの表示義務はなく、一括名による表示が認められている場合もある為、乳化剤や酸味料、かんすい等リン酸塩が入っていても分からない場合があります。

**食品表示ラベルを見て、できるだけ食品添加物の少ないものを選びましょう！**

## 【食品添加物のリンを控えるポイント】

～食品添加物が多そうなものはなるべく買わない、食べない～

### 1.主食の基本は、白ご飯にしましょう

パンやめん類には、リン酸塩が使用されている事が多いので、無添加の白ご飯にしましょう。

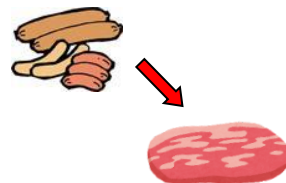


### 2.加工品よりも元の素材が分かる生鮮品を選びましょう

加工肉や練り製品には、保水性や結着剤（つなぎ）としてリン酸塩が多く使用されているので、新鮮な肉や魚を選びましょう。

加工品でも、リン酸塩不使用の商品も販売されています。

裏表示を確認して無添加のものを選びましょう。



### 3.なるべく手作りのものを食べましょう

スーパーやコンビニのお惣菜やお弁当、ファーストフードには添加物が使われている可能性が多いので、できるだけ手作りのものを食べましょう。

「外食の頻度を減らす」とか「お惣菜は週1回までにする」等

少し意識してみる事で口から入る添加物を減らしていきましょう！



## 【食品添加物を減らす方法】 食品添加物は、調理の一手間で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。



### ※魚肉・練り製品・ハム・ソーセージは湯どおししましょう

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。



ソーセージ・ウィンナーも切り込みを入れたりカットして下ゆでしてから炒めましょう。

