

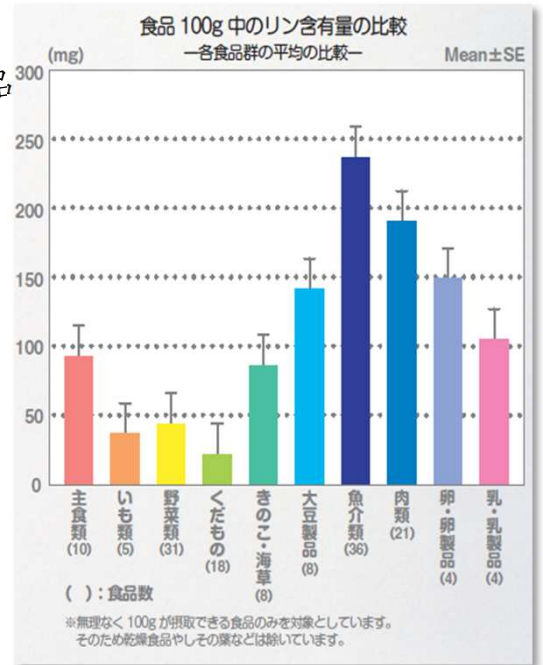
9月の栄養公開講座報告

＊『上手低リン食』

5月に「カリウム・リンについて」概要をお話し、今回はリンが多い食品や食品選びや日常の対策などについてお話ししました。

リンはたんぱく質が多い主菜類(肉・魚・卵・大豆製品 牛乳・乳製品)に多く含まれますが、右図のように全ての食品に含まれます。

リンは食事と一緒に口から入り、尿や便から排泄されますが、無尿の方の場合の排泄は便と透析治療になります。これら排泄量などを考慮して1日のリン摂取量を800～900mg程度にしなければ体に蓄積されてしまいます。



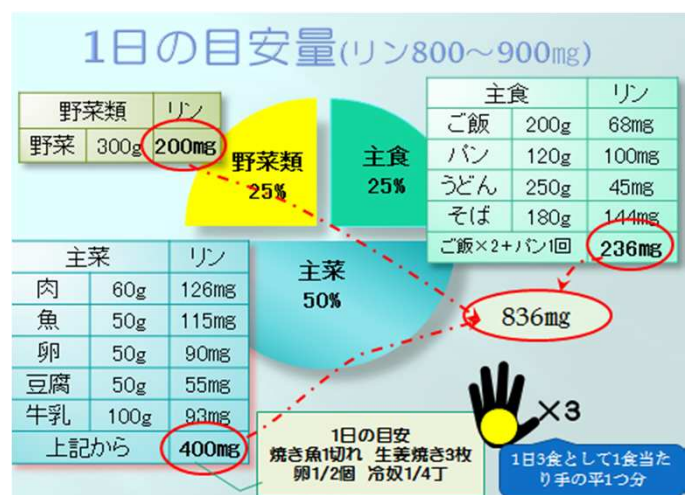
引用参考文献: (株)ヘルシーネットワークいきいき食品

～～～リンを体にためないために～～～

- ① 処方通りに薬を飲む
- ② 食事でリンを摂りすぎない
- ③ 便秘解消

①は主治医の処方通りに薬を飲みます。飲み忘れのないように気を付けてください。

②食品によってリン含有量が違うため調理の際に食品を計量し、リン含有量を計算することも必要ですが大まかな目安として右図に示しました。



同じ食品群でもリンの量は変わる

食品名	リン (食品100g中)	食品名	リン (食品100g中)
ベーコン	230mg	カジキマグロ	270mg
豚モモ赤身	220mg	本鮪赤身	270mg
牛モモ赤身	200mg	あじ	230mg
鶏むね肉(皮なし)	190mg	さば	230mg
豚肩ロース	160mg	さわら	220mg
鶏モモ肉	160mg	さんま	180mg
牛肩ロース	150mg	本鮪トロ	180mg
木綿豆腐	110mg	卵	180mg
絹豆腐	81mg	うずらの卵	220mg

よく食べる食品の特徴を知っておこう

食品によってリン含有量に違いがあるため、よく食べる食品は多いか少ないか覚えておきましょう(左図)。

★加工食品に注意しましょう

加工食品には食品添加物(保存料・膨張剤・防腐剤)として含まれます。

リンの含有量は表示されていないので、加工食品を食べる回数を減らすなど食べる工夫が必要です。

リンを体にためない食べ方

§ たんぱく質を多く含む主菜類を1日の中で適量にする

§ 小魚・加工食品・手間をかけずに食べられるものに注意し利用回数を控える

§ リンが多い食品を知って工夫する

§ 主食をしっかり食べ、主菜の食べ過ぎを防ぐ

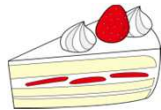
★間食の種類も気をつけましょう

卵や牛乳、生クリームなどを使ったお菓자에気をつけましょう。

ショートケーキ1個には卵1個相当のリンが含まれます



サンドクッキー3枚
リン40mg



ショートケーキ
リン96mg



プリン
リン110mg



アイス(ダブル)
リン180mg

③便秘対策

§ 朝食をしっかり食べましょう

食事を一定の時間に食べ、腸の働きにリズムができ排便しやすくなる

§ 食物繊維を摂りましょう

野菜のカリウムも注意しながら1日300gを目安に食べるようにする

ご飯にプラス食物繊維

①棒寒天・糸寒天

お米1合に対して寒天約1gの割合が目安。
(あらかじめ吸水させ細かくちぎって炊飯器に入れる)

②3合のご飯を炊く時、スプーン1杯～1杯半程度の粉寒天を入れる。

§ 適度に油を摂りましょう

§ 食物繊維やビフィズス菌、オリゴ糖などを利用する

ご利用の際は医師・管理栄養士までご相談ください

リンやカリウムは多く含まれる食品を知り、それらを同じ日に食べないようにすること
また、量を気を付けて食べることで調整しましょう。