

2014.12.13 栄養公開講座報告

リンを増やさない

日常生活から年末年始の対策を、リンについての基礎をご説明し1日の献立例を提案しながら進めていきました。

①リンの基本

リンは骨や歯、筋肉に関わり、エネルギー代謝にも関係している体に欠かす事の出来ない栄養素ですが、腎機能が低下していると排泄が上手くできずに体内に蓄積されていきます。それを防ぐようにホルモンが働きますが、バランスを崩して血清カルシウムが低下しやすくなります。

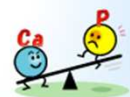
血液検査でカルシウム値が低いと食事で補いたくなりますが、カルシウムが多い食品は一般にリンが多くなりますので、積極的に食べることは勧められません。

カルシウムを多くする？

*血清カルシウム値が低くても、食事から積極的に摂ることは推奨できない

*カルシウムを多く含む食品

牛乳 チーズ 小松菜
小魚 海藻類 油揚げ・生揚げ



これらを積極的に食べるとたんぱく質やリンやカリウムが多くなる

②リンは何に多い？

リンは全ての食品に含まれていますが特に多いのが右図の食品です。

たんぱく質が多い食べ物

- *肉類 (鶏・牛・豚肉・ハム・ウインナー・ベーコンなど)
- *魚類 (魚・貝類・イカ・タコ・かまぼこ
はんぺん・さつま揚げなど)
- *卵 (卵料理/卵豆腐・卵焼き・茶碗蒸し)
- *大豆 (豆腐・納豆・厚揚げ・油揚げなど)
大豆製品
- *牛乳 (チーズ・ヨーグルトなど)
乳製品

これらの食品の中でも重さが同じであれば、脂の多いものと少ないものでは脂が多い肉や魚の方がリンは少なくなります。「トロ」と「赤身」では「トロ」の方が同じ量食べてもリンは少なくなります。ただし例外もあり、ウナギや金目鯛は脂がのっていてもリンが多い魚類です。

リンが多い食品に右下の図のようなものもありますので注意しましょう。

ここまでを言い換えると、リンが多く含まれる食品は「野菜以外のおかず」と言えます。

- *内臓・骨を食べるもの
- *ギュッと濃縮・圧縮されたもの

小魚・丸干し鰯
モツ・チーズ



③加工食品のリン

リンには「加工食品に含まれるもの」と「生の肉や魚・野菜に含まれるリン」の2種類あり、加工食品のリンは体内への吸収率が高いため、たくさんの量を食べていなくても血液検査での血清リン値が高くなる傾向があります。

加工食品を食べる機会が多い場合は、利用頻度を少なくしましょう。また弁当



などを購入する場合は、購入当日中に消費期限を迎える手作りの物を選ぶようにしましょう。

料理をする場合では、ウインナーや



ベーコンを使わず、鶏肉や豚肉など生で購入できるものを選ぶようにしましょう。

年末年始

休日や大勢の人が集まるといつも食べないようなものを食べる機会が増えると思います。そこで今回は宅配ピザについてどのように選んだら良いか考えてみました。最近ピザの生地と内容を選ぶ方法が多く取られています。

腎臓の機能が低下している場合、薄い生地の物を選ぶとリンなどの調整しやすくなります。



手作りピザに挑戦

ピザマルゲリータ	
クリスピーピザクラスト	1枚100g
トマトピューレ	40g
おろしにんにく	3g
オリーブ油	5g
モッツアレラチーズ	30g
プロセスチーズ	15g
クリームチーズ	30g
バジル	3g

エネルギー548kcal たんぱく質20.2g リン276mg
カリウム363mg 食塩相当量2.5g

具は好みになりますが、リンが多いチーズなどの「野菜以外のおかず」が少な目のものを選ぶことをお勧めします。

市販のピザ生地を使って、手作りピザをご提案しました。

ピザソースではなく「トマトピューレ」を使って塩分を減らし

チーズを3種入れることでリンを減らしてボリュームを保つなど工夫しました。

この食事以外の2食の主食はリンが少ないご飯(米飯)を中心に組み合わせます。ピザのある1日献立を待合室にご用意しています。ご自由にお持ちください。

