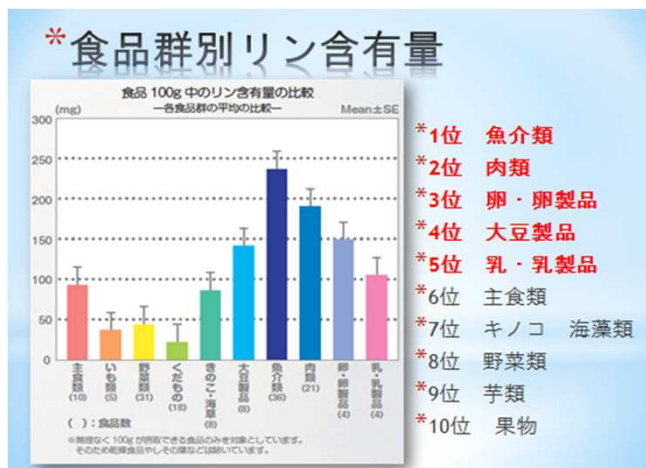


2014.4.19 栄養公開講座報告

リンを増やさないために

リンは全ての食品に含まれ、その中でもたんぱく質を多く含む『肉・魚・卵大豆製品、卵、乳製品』は特に気をつけたい食品です。

リンが多い食品群の1位が魚介類。魚介類全ての食品が多いのではなくエビやかニ、小魚に特に多く含まれます(煮干し5尾と鮭1切れで同じくらい)。



このように同じ食品群でも大きな差があり、組み合わせ方によってはリンが高くなる可能性があります。他の食品群は、主食は『玄米・中華麺』肉類は『レバー』大豆製品は『納豆・がんも』

卵は『卵黄』(ただし、全卵《卵1個》は豚肉50gとほぼ同じ)、乳製品は『チーズ』に多く含まれます。詳細は待合室の資料をご覧ください。上記の食品を1日で何種類も食べたり、食べ過ぎたりするとリンが高くなる可能性があります。

加工食品のリン

リンには生鮮食品(加工されていない食品)に含まれるものと、インスタント食品や加工食品・コンビニ等のお弁当などに添加物として使用されているリンの2種類があり、添加物としてのリンは体内への吸収が高くなります。

加工食品の使用頻度が高い場合は注意が必要です。




嗜好品のリン ～お菓子・お茶・コーヒー・紅茶・アルコール飲料～

洋菓子やアイスクリームの材料には卵や乳製品が使われるため、リンが多めの食べ物です。和菓子は本来、乳製品などを使うことは少ないですが最近では洋風化され、まんじゅうの材料にも生クリームなどが使われていることがあります。リンが気になる時は材料を考えてみてください。

飲み物の中では、ココアやカフェオレ・ヨーグルトドリンクなどにリンが多く、緑茶・紅茶・コーヒーは少な目です。一緒に食べるものに合わせて選んで下さい。



*リンが多いお酒のおつまみ

ピーナッツなどの豆類
するめいか 
チーズ・塩辛
スナック菓子・缶詰

アルコール飲料はいずれの種類も大きな差はありません。ただし、おつまみの種類によってはリンが多い物もありますので注意しましょう。

お酒のおつまみはおかずをおつまみに。。。

まとめ

リンが高いと言われた時に右図を確認してみましょう。ここに例を挙げた食品は食べていけないのもではなく毎日のように食べたり、1日に複数種類食べるとリンが高くなりやすい食品です。

リンが多い食品を1種類食べたなら「その日」「その食事」は他の料理はリンが少ない食品を選ぶようにしてください。

リンだけでなく、食事に気をつけると食事全体の量が減る事があります。食事全体が減ると、身体がやせてしまい体力や気力の低下などの原因になります。そうならないために食事の正しい知識を身に付けましょう。

*リンが高いと言われたら 

1. 主菜類(たんぱく質)の量は適量?
2. 乳製品・卵類・内臓類が多かった?
3. 肉や魚の加工品が多かった?
4. 中華麺や日本そばを頻繁に食べた?
5. 洋菓子・スナック菓子・アイスを食べた?
6. 薬は飲んだ?

次回の栄養公開講座は5/24『麺の調理変化』についてです。
「かけうどん」と「ざるうどん」では水分はどれくらい変わるのでしょうか?
ご興味のある方はぜひご参加ください。