

栄養だより 2月▶3月

今回の栄養だよりはリンの管理についてです。みなさんリンの数値は大丈夫ですか？

血清リン値が高い状態が続くとどうなる...??

骨がもろくなって骨折しやすくなる

血管の石灰化
血管が詰まりやすい

リンとカルシウムが血管内で石灰化し動脈硬化を起こす

↓

心筋梗塞や心不全など死亡リスクの高い疾患につながる

皮膚の強い痒みが見られる

血清リンの値は6.0 mg/dL未満におさえましょう

②できるだけリンの少ない食品を選ぶ

比較的少ない

- たこ
- ぶり
- 牛・豚肉 (脂身つき)
- 赤魚
- 鶏モモ肉 (皮つき)
- 卵白
- 低リン乳
- 精白米
- うどん

比較的多い

- 小魚 (骨や内臓ごと食べるもの)
- ハム・ウインナー
- ベーコン
- レバー
- えび
- チョコレート
- 牛乳
- ナッツ類
- 卵黄
- かまぼこ
- 竹輪
- 玄米
- インスタント食品
- 中華麺

加工食品には食品添加物としてリン(=無機リン)が含まれています。食品中に自然に含まれているリン(=有機リン)と比べて、無機リンは体内に吸収されやすく、体外に排出されにくい性質があるため、加工食品の摂取をできるだけ減らすことが重要です。

①1日のリンの摂取量を850mgにおさめるためには??

①たんぱく質の摂取量を適正化する

肉や魚、卵、乳製品などたんぱく質を多く含む食品にはリンも多く含まれます。まずはこれらの1日の摂取量を適正化することが重要です。

1日の必要栄養量
エネルギー；1900kcal たんぱく質；65gの場合

- 肉80g
- 豆腐50g
- 卵1個まで
- 魚80g
- 牛乳100mlまで

特にリンを多く含む卵や乳製品はこれが上限量と覚えましょう

リンを制限するために過度にたんぱく質を控えると栄養不足状態となります。あくまでも必要量はきちんと摂取しましょう。

③調理方法を工夫する

肉や魚の加工品に食品添加物として含まれる無機リンは切っただけからお湯に通すと短時間で溶け出すため、ゆでこぼしをすることでリンを減らすことができます。

インスタントラーメンの麺のゆで汁は捨てて別のお湯でスープの素を溶く

煮干し(いりこ)が粉末になっているようなだしパックは避け、短時間で煮出すかつおや昆布のだしがおすすめ

鍋やシチュー、汁物の汁は具材に含まれるリンが溶け出しているため、あまり飲まないようにすることも大切。水分と塩分を控えることにも繋がる。