



秋号

# 栄養便り



第170号  
2024.10月  
発行者：給食委員会

## テーマ：リン（P）について

食事から、からだの中に入ったリンは、大部分が腸で吸収されています。その後、腎臓で処理され、尿として排泄されます。腎機能が低下すると、リンの排泄が十分に行われず、透析やリン吸着薬での除去が必要です。しかし、除去できる量には限界があるため、食事からのリン摂取量の管理が必要になります。

### Q.リンとは？

カルシウムやマグネシウムとともに骨や歯に多く含まれるミネラルです。体内でカルシウムの次に多く含まれています。

### Q.リンの働きは？

約85%は骨や歯を作り、残りの15%は細胞の材料やエネルギーを作りだします。

### Q.リンの目標値は？

透析前 3.5～6.0 mg/dl です。

### Q.リンが高くなるとどんなことが起こるの？

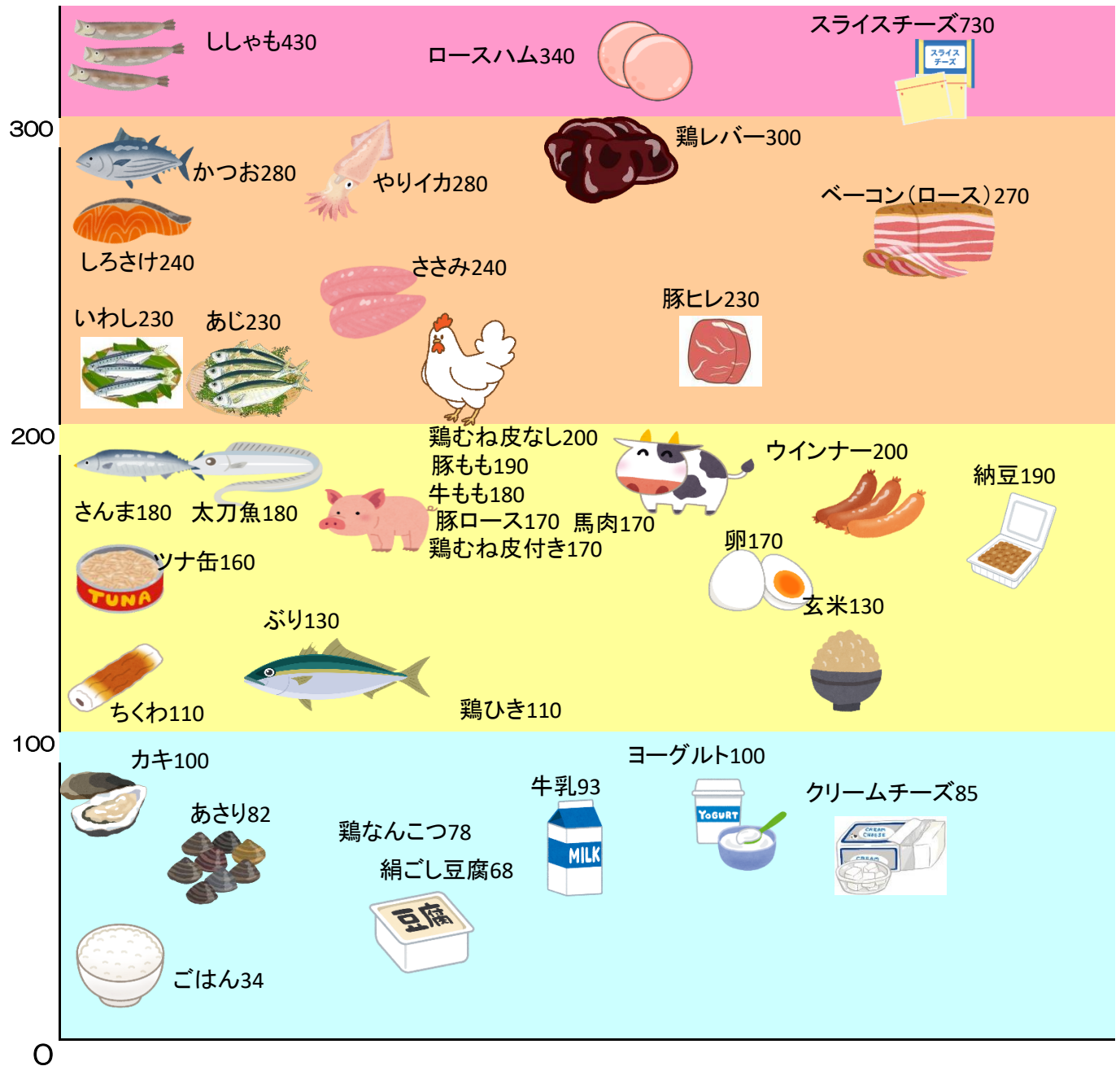
血液中のリン濃度が6.0mg/dl以上のことを「高リン血症」と言います。すぐにあらわれる自覚症状はほとんどありませんが、この状態が続くと、下記のような合併症を引き起こすリスクがあります。



### Q.高リン血症予防のポイントは？

- (1) 十分な透析（透析時間の確保・ダイアライザーの血流量の調整等）
- (2) 食事によるコントロール
- (3) 薬を効果的に飲む

## ●食品100gに含まれるリン量 (mg)



～1日のリン摂取目標量は、700～800mg～

## ●食事でのリンコントロールのポイント

- ① 1日あたりのリンの摂取目標量は、700～800mgです。  
リンを多く含む食品を知り、上手に組み合わせてとりましょう。
- ② 主食を減らしすぎて、おかずが多くなるとリン量はふえる傾向になります。リンコントロールの悪い方は、特におかずばかりにならないように、主食をしっかりと食べましょう。また、野菜はリン含有量が少ないため、適度に組み合わせることもポイントです。

### ③ 肉類のリンについて

“脂の多いもの（バラやロース）ほどリン量は少ない”事を覚えましょう。脂の少ないもの（ささみやヒレ肉など）やレバーはリンを多く含みます。肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコンなど）は、“食品添加物”が使われているため、リンを多く含みます。なるべく避けたい食品です。

### ④ 魚介類のリンについて

ぶりや赤魚・さんま・太刀魚などはリンが少ないのでおすすめです。骨はカルシウムとリンでできています。カルシウムの補給として、骨ごと食べる魚（ししゃも、めざし、いりこ、小女子の佃煮など）を食べることで、リンも多くとる事になります。

### ⑤ その他のリンについて

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品は100gあたりで見れば他の食材のリン量とあまり変わりませんが、量とタイミングに気をつけてください。乳製品の中でも、プロセスチーズ（スライスチーズなど）はリンを多く含みますが、ナチュラルチーズ（クリームチーズなど）に変えると、リンの含有量は約1/9に減らすことができます。

## ●リンの種類

- ① 有機リン：動物性食品(肉や魚など)や植物性食品(豆や穀類など)に含まれる
- ② 無機リン：食品添加物に多く含まれる

(ハムやソーセージ、インスタント麺、缶詰食品など)

→有機リンと比べて腸管からの吸収率が高く、高リン血症に大きく関係します。

#### ●小腸からの吸収率

植物性有機リン：20~40%

動物性有機リン：40~60%

無機リン：90%以上



### ポイント 表示を確認しよう！

「リン酸塩」「リン酸〇〇」「かんすい」「PH調整剤」「乳化剤」「強化剤」などの表示がありますが、これらにはリンの使用量の表示が義務化されておらず、含有量が不明です。

→なるべく食品添加物を使っていないものを選びましょう。

加工品でも、なるべく素材が分かる食品を選びましょう。

調理済み食品については、できるだけ1日に何度も食べないようにしましょう。

食事の摂り方で悩んでおられる方は、職員へお声かけください。

