



リン (P) について

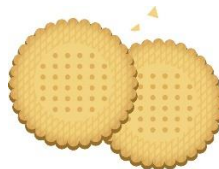
最近リン (P) の値が高い方が多いようです。そこで今回はリンのお話です。

リンとは体に微量にあるミネラルの一つで、カルシウムと関連が深く、その異常で骨の障害が起きたり、動脈硬化の原因となったりします。リンは調理の工夫で減らすことが期待できないので、摂取する量を減らす必要があります。一日のリン摂取量はおよそ **800~1000 mg以下** となります。検査結果のリンの値が **3.5~5.5mg/dl 以下** となるようにコントロールしましょう。リン吸着薬を処方されている方は忘れずに服用しましょう。下記にリン含有量早見表を載せていますので参考にされてみてください。

ご飯1食のたんぱく質(4g)で比較する 主な食品のリン含有量早見表

リン含有量	27mg	40mg	53mg	67mg	80mg	187mg		
主食 ※水化物の多い食品	穀類 うどん(ゆで) 2/3玉(160g) 170kcal	食パン(8枚切り) 1枚(40g) 107kcal	ご飯(白米) 茶わん1杯強(160g) 267kcal	そば(ゆで) 1/2玉(80g) 107kcal	切りもち 2切れ(93g) 220kcal	ご飯(玄米) 茶わん1杯(147g) 240kcal		
肉類	鶏ささ身 1/2本(20g) 20kcal	鶏むね肉(皮つき) 一口大(20g) 40kcal	豚ばら肉 薄切り1.5枚(27g) 107kcal	牛もも肉(脂身つき) 薄切り3枚(20g) 40kcal	鶏レバー 2/3串(20g) 20kcal	ロースハム 2枚(27g) 50kcal	ワンポイント・アドバイス 同じたんぱく質含有量の食品でも、含まれているリンの量は異なります。たんぱく質あたりのリンの量が低い食品の方が、たんぱく質を多くとることができます。	
魚介類	はまち(養殖) 刺身2切れ(20g) 50kcal	はんぺん 1/2枚弱(40g) 40kcal	まぐろ 赤身 刺身1切れ(13g) 18kcal	さけ 1/4切れ(20g) 30kcal	いわし 1/2尾(20g) 40kcal	たらこ 2切れ(20g) 30kcal		きんめだい 1/4切れ(20g) 30kcal
卵・乳製品	クリームチーズ 2.5食分(47g) 160kcal		鶏卵(サイズ:全卵) 1/2こ(33g) 50kcal	ヨーグルト (全脂無糖) 107g 67kcal	普通牛乳 1/2カップ強(120g) 80kcal	プロセステーズ 1切れ(20g) 67kcal		
大豆製品	油揚げ 1枚(20g) 80kcal	高野豆腐 1/2こ(7g) 40kcal	納豆 1/2パック(27g) 50kcal	木綿豆腐 1/5丁(60g) 40kcal	絹ごし豆腐 1/4丁(80g) 40kcal	厚揚げ 1/3枚(40g) 67kcal		

乳製品や卵にはリンが多く含まれていることはご存知と思いますが、
その他 **意外とリンが多い食品例**と 100 g あたりのリン量(mg)を紹介します。
しらす干し (470) とうもろこし (ゆで : 100) ウィンナーハム (190)
凍り豆腐 (水煮 : 180) チョコレート (240) スポンジケーキ (110)
ビスケット (96) ポテトチップス (100) アーモンド (460) 落花生 (390) など



看護の日のイベントが開催されました！



5月12日(土)『看護の日』のイベントが開催されました。

本年度は透析センターの中村主任がイベントのリーダーを務められ、
血圧・血糖・骨年齢測定、健康相談、キャンディすくい、バザー等が行われ
170名の参加があり大盛況でした。中でも透析ブースでは、腎臓、移植、透析についてのパネル
展示や AED 体験、ハンドマッサージ体験が行われ、とても好評でした。



ハンドマッサージ



AED 体験

【定期検査のお知らせ】

6月… 11日(月)、12日(火) / 25日(月)、26日(火)

7月… 9日(月)、10日(火) / 23日(月)、24日(火)