

# 豆共だより

2021年 夏号



## ☆リン(P)について☆

リンは、骨形成やエネルギー代謝など、生命維持に欠かせない成分です。腎機能が低下すると、リンが尿中に排泄されず血液中に溜まり、体に悪影響が出ます。透析で除去されるには限界があるため、食事でのコントロールが大切になります。血液検査のリンの値が**3.5~5.5dl以下**となるようにしましょう。リン吸収薬を処方されている方は必ず服用しましょう。血液中のリンが高くなると、それを下げようと骨の中からカルシウムが溶け出し、骨がもろくなり骨折しやすくなります。過剰なリンとカルシウムが結合して、血管石灰化、心筋梗塞、関節痛、かゆみ、足の壊死などさまざまな病気を引き起こします。

### リンを多く含む食品



## ・リンには2種類あることをご存知ですか

◎有機リン:肉、魚、豆、穀物

◎無機リン:加工食品、カップ麺、清涼飲料水  
食品添加物として含まれています

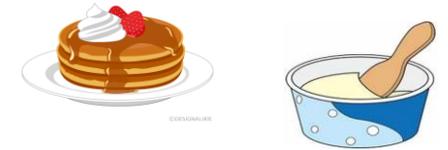
※違いは体への吸収率です。

有機リンは20~60% 無機リンは60~100%  
吸収されるため、血中のリン濃度が上昇しやすくなります。

※タンパク質やカルシウムが多い食品にはリンが多く含まれているため、摂り過ぎには注意しましょう。

## ☆食品添加物のリンの種類☆

- ・酸味料、pH調整剤→清涼飲料水(炭酸飲料、ジュース)、コンビニおにぎり、弁当
- ・イーストフード、膨張剤→パン類、お菓子類
- ・乳化剤→チーズ類
- ・かんすい→インスタント麺、中華麺
- ・結着剤→ハム、ソーセージ、練り製品
- ・増粘剤、ゲル化剤→ジャム、ドレッシング、アイス



## ☆食品添加物を減らす工夫☆

- ・インスタント麺…麺を茹でたらゆで汁を捨てて、新しいお湯でスープを作りましょう。
- ・練り製品…下茹でしてから使いましょう。煮物やおでんの具で使用するときも別に下茹でしてから使用しましょう。

切ってから茹でたほうがリンが抜けやすい。



- ・ハム、ソーセージ、…使用する大きさに切って2~3分茹でる。

ソーセージは切れ目を入れて茹でるといいでしょう。

【定期検査のお知らせ】(★レントゲンがあります)

8月23日(月)24日(火)

9月6日(月)★7日(火)★ 27日(月)28日(火)

10月11日(月)★12日(火)★

11月1日(月)★2日(火)★ 15日(月)16日(火)

