



リンについて

平成 30 年 5 月発行

過ごしやすい気候になり、外出する機会が増えた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。外出し、活動量が増えると胃腸の働きが良くなるため、食欲が増し食事量が増えやすくなります。そこで今回は、食事を楽しみながら上手にリンをコントロールする方法をご紹介します。

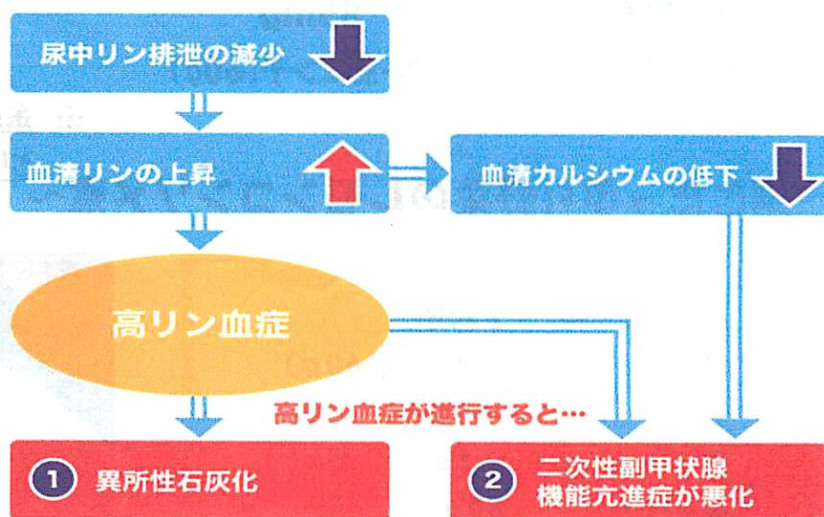
リンとは・・・カルシウムと共に骨や歯の重要な構成成分であり、欠かせない栄養素のひとつです。

腎機能が低下するとリンの排出量が減少します。

そのため、リンが体内に溜まってしまい、高リン血症となります。

透析患者さんの1日のリンの摂取目安は **800mg 未満**です。

高リン血症が進行すると・・・



★異所性石灰化

リンとカルシウムが結合して、石灰化し、血管、皮膚や関節へ沈着します。それによって、動脈硬化や心臓弁膜症、皮膚のかゆみや関節症を引き起こします。

★副甲状腺機能亢進症

リンが体内に溜まってくると、副甲状腺ホルモンが過剰に分泌されます。それによって、骨のカルシウムが血液中へと溶け出し、骨がもろくなって骨折しやすくなります。

★リンが多い食品を確認しましょう！

- ・たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、大豆製品、鰻）
 - ・牛乳・乳製品（ヨーグルト・アイスクリーム・チーズ）
 - ・加工品（ハム、ソーセージ）・練り製品（竹輪、蒲鉾）、インスタント食品
 - ・小魚類（めざし・しらす干し・ししゃも、煮干し）
 - ・内臓類（レバー）、魚卵類（明太子、数の子など）
 - ・ナッツ類
 - ・間食（甘納豆、アイスクリーム、シュークリーム、プリン、チョコレートなど）
- * 豆菓子や卵、牛乳をたっぷり使用したお菓子はリンが多く含まれています。

肉や魚は、手のひらにのるサイズ（60g～80g）が1食の目安です！



★日常生活で良く食べる食品のリン含有量を比べてみましょう

(リン含有量をmgで示しています)

①



36mg



144 mg

ざるうどん 1玉 200g

ざるそば 1玉 180g

①リンは少ないのですが塩分量に注意

②同じミンチ肉でも鶏ミンチの方がリンは少ない！！

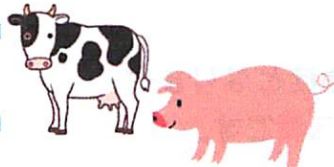
③骨ごと食べる魚は他の魚に比べて特にリンが高い！！

②



45mg

鶏ミンチ(60g)



85mg

牛・豚ミンチ(60g)

③



132mg

鯛(60g)



258mg

ししゃも 3尾(60g)

※ 金目鯛は 294mg(60gあたり)

とリンが多いので注意

～鯛とたっぷり野菜のレモンコンソメ煮～

《材料》 2人分

鯛	2切れ(1切れ60g)
塩	1g
酒	1g
キャベツ	50g
A 玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
スナップエンドウ	30g
レモン	1/4個
サラダ油	小さじ1
水	80cc
顆粒コンソメ	1g
塩	0.1g

レモンを使うことで減塩レシピに！！

比較的Pが少ない鯛を使った簡単レシピをご紹介します！！
鯛 P132mg(60gあたり)



栄養素★1人当たり★188kcal 蛋白質 15g K486mg P185mg 塩分 0.9g

《作り方》

- ① 鯛は酒をふり 10分程置き水気をとる 塩をふり下味を付ける
- ② キャベツは一口大、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切りにする Aの野菜は全て茹でこぼす スナップエンドウは茹でこぼし後斜めに切る レモンは果汁を絞り、皮を千切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を熱して鯛の両面をこんがり焼く
- ④ そこへ水とコンソメを加えてひと煮たちしたら野菜を加え蓋をして5分程煮る
- ⑤ 火を止めて塩で味をととのえ、レモン汁を加える
- ⑥ 皿に盛ってレモンの皮を上飾れば出来上がり★



リンについて

令和元年 5月発行

だんだんと暖かくなり、過ごしやすい季節になりました。
外に出かける機会が多くなった方もいらっしゃると思います。体を動かすことで食欲が増し、食事が量が増えることで自然とリンも上がりやすくなります。
今回はリン管理のポイントについてご紹介します。

●リンについて

カルシウムと一緒に骨や歯を構成する成分として使われます。また筋肉や神経にも含まれる重要なミネラルです。

腎機能が低下すると、リンの排泄量が減少するため、リンが身体に溜りやすくなります。
当院では月に2回血液検査がありますが、**3.5～6.0mg/dl**を管理目標値の目安にしましょう。

●高リン血症について

リンが高くなると、副甲状腺ホルモンが過剰に分泌されるようになり、骨粗鬆症のように骨がもろくなったり、血管の石灰化により動脈硬化疾患を引き起こしやすくなります。



～リンが高いときのチェック～



- ・リンを多く含む食品を食べていませんか？
- ・おかずや全体の食事の量が多くないですか？
- ・外食の頻度が多くないですか？
- ・便秘ではないですか？（便からもリンは排出されています）
- ・リン吸着薬の飲み忘れはないですか？



●リンを多く含む食品を確認

- ・タンパク質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品等）
- ・小魚類（しらす干し・シシャモ・煮干し等）
- ・乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）
- ・加工品（ハム・ソーセージ）練り製品（ちくわ・さつま揚げ）インスタント食品
- ・レバーなどの内臓系・魚卵類（明太子・いくらなど）
- ・ナッツ類
- ・間食（チョコレート・アイス・フリン等卵や牛乳を使用したお菓子）

1食の中で蛋白質の重複はありませんか？肉・魚は1食60～80gが目安です

●リンの種類について

★吸収率が異なります！

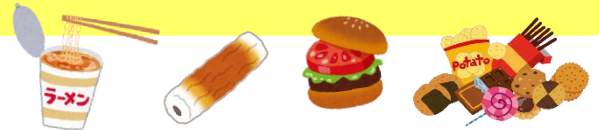
<有機リン>

植物性・動物性蛋白質に含まれており、吸収率は植物性有機リンで**20～40%**、動物性有機リンで**40～60%**とされています



<無機リン>

食品添加物である、加工食品・インスタント食品・ファストフード・お菓子に含まれています。吸収率は**ほぼ100%**とされています



～豚バラ肉のピリ辛生姜焼き～

今回は肉類の中で比較的リンの含有量が少ない豚バラ肉を使ったレシピをご紹介します。



<材料>2人分

- ・豚バラ肉 120g
- ・新玉ねぎ 80g
- ・ゴマ油 2g
- ・醤油 12g（小さじ2）
- ・みりん 12g（小さじ2）
- ・酒 10g（小さじ2）
- ・生姜 2g
- ・ゴマ 3g
- ・七味唐辛子少々
- ・サニーレタス 20g
- ・ミニトマト 40g

唐辛子やゴマ、生姜を使うことで減塩にも！

A

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、サニーレタスは食べやすい大きさに手で切り、水さらししておく。
- ②Aの調味料を合わせ、豚肉と玉ねぎを20分程度漬けておく
- ③熱したフライパンにゴマ油をひき、玉ねぎのみしんなりするまで炒める。
- ④豚肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑤お皿にサニーレタスを引き、生姜焼きを盛り付けたら完成！

*味が足りない時はお好みで唐辛子を多めにしたり、胡椒を足してもO

★栄養量（1人分）：300kcal、タンパク質 10.2g、リン 127.3mg、カリウム 370mg、食塩 0.9g

豚肉60gのリン比較

豚バラ肉 78mg
豚もも肉 120mg
豚ヒレ肉 138mg



リンについて

令和2年 5月発行

温かく過ごしやすい季節になりました。お出かけしたい気持ちをぐっところえて、今年は家で過ごしましょう！自宅時間が増えることで、食事の簡素化でインスタント食品が増えたり、間食が増えることもあるかと思います。それらの食品にはリンが多く含まれるものもあります。

今回はリンをうまくコントロールするポイントについてご紹介します。

●リンについて

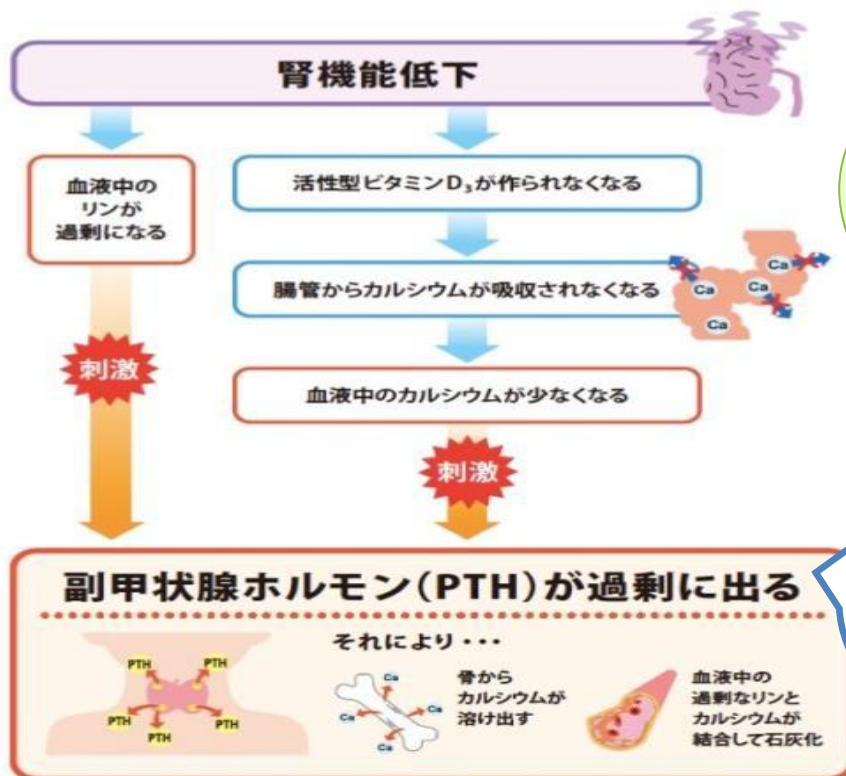
カルシウムと共に歯や骨を構成する成分として欠かせない栄養素1つで、他にも筋肉や神経、脳などにも存在し、機能を維持するために重要なミネラルです。

腎機能が低下すると、リンの排泄がうまくできず、身体に溜まりやすくなってしまいます。

透析患者さんの1日のリンの摂取量の目安は **800mg/日** です。

●高リン血症について

リンが高くなると、副甲状腺ホルモンが過剰に分泌され、骨がもろくなり骨折しやすくなったり、血管の石灰化により血管が固くなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症しやすくなります。



1回の透析で除去できリンの量は800～1000mg程度。

食事や薬でのコントロールがとても大切です。

骨粗鬆症のように骨がもろくなったり、結膜炎や皮膚のかゆみ、関節の痛み等の症状が出ることもあります。

～リンが高い時のチェック～



- ・おかずの量が増えていませんか？
- ・リンを多く含む食品を食べていませんか？
- ・間食（洋菓子・スナック菓子・チョコレートなど）の摂取は増えていませんか？
- ・便秘ではないですか？（便からもリンは排泄されます）
- ・薬の飲み忘れはないですか？

●リンの多い食品を確認してみましょう

- ・タンパク質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品等）
- ・骨も食べられる魚（しらす干し・ししゃも・煮干し・魚の缶詰）
- ・乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）
- ・加工品（ハム・ソーセージ）、練り物製品（かまぼこ・竹輪）
- ・インスタント食品、ナッツ類
- ・内臓系（レバー等）、魚卵（いくら・明太子等）
- ・間食（チョコレート・プリン・アイスクリーム）

肉や魚の1食の目安量は手の平に乗るサイズ
(60~80g)です。
少なすぎも栄養不足に繋がるため、良質な蛋白質を適量摂取しましょう。

これからの時期ジュースなどの清涼飲料水の飲みすぎにも注意しましょう！！

●リンの種類

有機リン	植物性食品（大豆製品） 	吸収率 20~40%
	動物性食品（肉・魚・卵・乳製品） 	吸収率 40~60%
無機リン	食品添加物（加工食品・インスタント食品など） 	吸収率 90%以上 ほとんど吸収されてしまいます！

～牛バラ肉のチャプチェ風～

肉類の中でも比較的リンの量が少ない牛バラ肉を使ったレシピをご紹介します。

1人分：291kcal, 蛋白質 3.9g, カリウム 232mg, リン 75mg, 塩分 1.1g

〈材料〉2人分

牛バラ	100g
春雨	40g
もやし	40g
ピーマン	20g
人参	20g
ごま油	3g
●醤油	12g（小さじ2）
●酒	12g（小さじ2）
●砂糖	10g（小さじ2）
●おろしにんにく	2g
●豆板醤	3g



リン含有量が少ない春雨を使ってボリューム＆エネルギーアップ！！

他にも野菜・海藻・きのこ類はリンの含有量が比較的少ないのでかさ増しに使ってみては★

※野菜や海藻はカリウムが多い物もあるため、ゆでこぼして使いましょう

〈作り方〉

- ① ●の調味料を合わせておく
- ② 春雨をゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 人参・ピーマンは千切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し肉を炒める。火が通ったら、人参、ピーマン、もやしを加え炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、春雨を加え、合わせ調味料を加えて水気を飛ばし、汁気が少なくなるまで炒める。お皿に盛りつけてできあがり。