

10月に入って朝晩が冷え込む日が多くなり、日を増すごとに秋の到来を感じます。秋の食材はどれも美味しいものばかりで食欲が増えますね。適切な量や頻度を守って、旬を味わい元気な身体づくりをしましょう！



## リンってな〜に？

生命維持に欠かせない主なミネラルの一つ。体の中のリンのうち80%が骨、歯として存在。

### なぜリンの管理が必要なの？

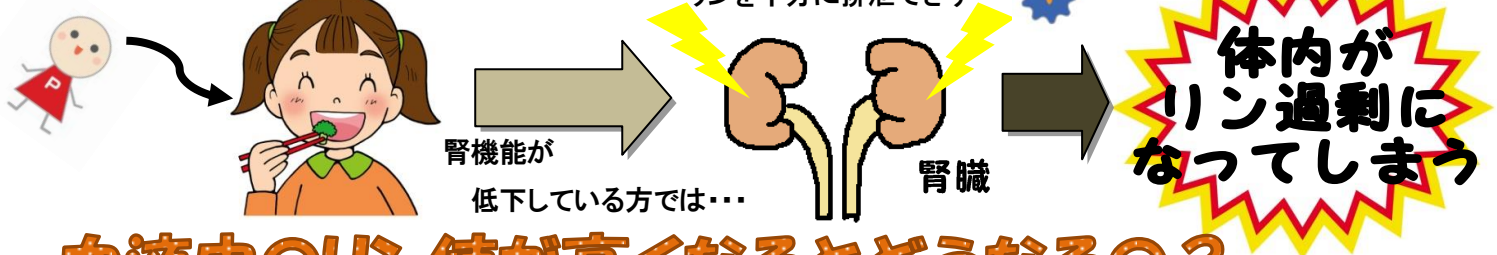
食事から摂ったリンは、主に腎臓が調整しています。

腎臓の機能が低下している状態（透析をされている方）では・・・

不要なリンを体外へ排泄できないため、体の中にたまってしまいます。

(=血中のリン値が高くなる)

食品に含まれるリン



### 血液中のリン値が高くなるとどうなるの？

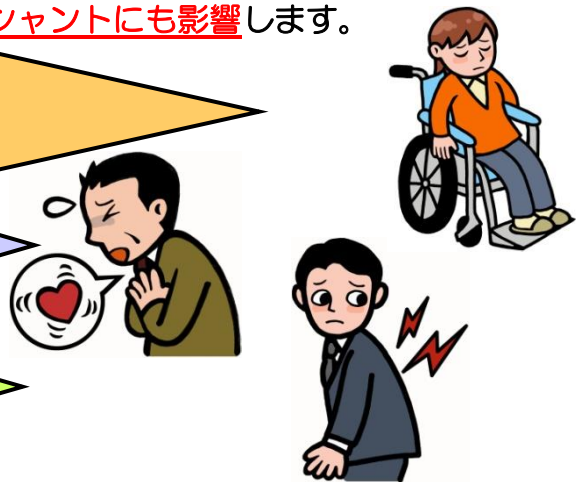
★血液検査基準値：3.5～6.0mEq/L

血液中のリンが過剰になると「血管石灰化」が徐々に進み、**動脈硬化の原因**となります。様々な病気の原因となり、血流の流れが悪くなるため**シャントにも影響**します。

骨がもろくなる(骨粗鬆症になりやすくなる)

動脈硬化(脳梗塞・心筋梗塞など)

関節の痛み、からだのかゆみなど



リンはほとんどの食品に含まれていますが **リンを特に多く含む食品** は・・・

魚類・肉類・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品など

1日目安量：700～900mg程度

# 毎日の「食事」でできることは…

## 【ポイント①】肉・魚・卵・大豆製品はメイン料理に♪

肉、魚、卵、大豆製品はたんぱく質を多く含む食品ですが、同時にリンやカリウムも多く含まれています。たんぱく質を多く含む食品は **1食の献立中で1品**としましょう！！

(例) 肉類・・・鶏の唐揚げ、豚肉と野菜の炒め物      卵・・・オムレツ、○○の卵とじ  
魚類・・・魚の塩焼き・煮付      豆腐・・・揚げ出し豆腐など

豆知識

《肉料理》⇒バラ・ロース・もも・ひき肉など **脂身の多い部位**がリンの量が少なくおススメ★  
レバー類はリンがとても多い食品なので避けましょう

《魚料理》リンは魚の頭や骨、内臓にも多く含まれています。

⇒しらす干し・ししゃも・小いわしなど **丸ごと食べる魚**はなるべく選ばないように！  
さんま、あゆなどの内臓は避けましょう



## 【ポイント②】加工食品は避ける



インスタント食品、冷凍食品、『○○の素』などの既製品、レトルト食品、練り製品、コンビニや市販の惣菜などの加工食品には **食品添加物としてのリン**が多く含まれています。食品添加物としてのリンは『リン酸○○、乳化剤、pH調整剤、かんすい、酸味料、結着剤』などと原材料名として表記されています。これらは **体への吸収率が高く、血清リン値を上昇させやすい特徴**があります。

豆知識

《加工食品》ハムやベーコンの代わりに精製肉（豚バラ肉、こま切れ肉など）  
練り物の代わりに厚揚げ・油揚げなどがおススメ！！



## 【ポイント③】間食(菓子類)は和菓子がおススメ★



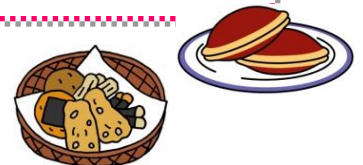
間食内容によってはリンが多く含まれる場合があります。生クリームなど乳製品や卵を使った **洋菓子はリンが多く含まれる特徴**があります。

豆知識

《菓子類》洋菓子よりも、せんべい・饅頭・ようかん・大福など和菓子の方がおススメ★



## 【ポイント④】薬の管理



### ■薬を上手に利用しましょう

リン吸着剤を決められた量・タイミングを守って服用し、飲み忘れのないようにしましょう。  
薬を服用することで気になることがあればスタッフへご相談下さい。 **自己判断での服薬中止、減量などは絶対にやめましょう。**

# ポイントを取り入れて元気な生活を送りましょう！！！！