

無機リンについて

医療法人あかね会 中島土谷クリニック 管理栄養士

血液中のリンが高い状態が続くと「血管が硬くなる」「皮膚のかゆみ」「骨がもろくなる」といった症状を引き起こします。食品中のリンについておさらいしましょう。

リンの種類と吸収率

無機リンは体内への吸収率が高いため、血清リン値に影響を及ぼしやすいです。

無機リン

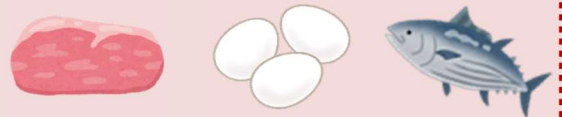
食品に添加物として
加えられたリン



体内への吸収率は
90%以上

有機リン

食材そのものに
含まれているリン



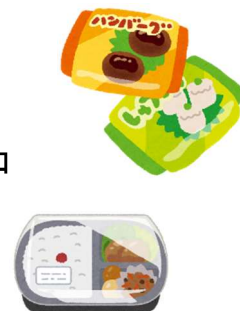
体内への吸収率は
20~60%

無機リン(食品添加物)の摂取量を減らしましょう!

有機リンを減らしすぎると、必要なたんぱく質が不足し、低栄養や筋肉量の低下を招く可能性があります。

■ 無機リンを多く含む食品

肉加工食品(ハム、ウインナー等)
練り物(ちくわ、かまぼこ等)
インスタント食品、レトルト食品、冷凍食品
ファーストフード、コンビニ弁当
清涼飲料水、菓子パン



■ 無機リンを減らすための工夫

◆肉加工食品・練り物

使用する大きさに切る、または切れ目を入れて
下茹でしてから料理に使いましょう。

◆インスタントラーメン

袋麺の場合は麺の茹で汁は捨てて、新しい湯でスープ
を作りましょう。

カップ麺は麺と粉末調味料が別々のものを選び、袋麺
と同様に調理しましょう。

◆弁当

おかずに加工食品が少ないものを選びましょう。
コンビニよりもスーパーの弁当の方が食品添加物が
少ないです。透析用弁当を利用するのもお勧めです。