

4月の栄養だより

2014. 4

だんだんと暖かくなってきましたね★皆さん食欲はありますか？
これからもっと暑くなる前にしっかりと食べて、栄養をつけておきましょう！

様の **リン(P)** × **目標値 3.5~5.5** =
カルシウム(Ca) × **目標値 8.4~10.0** =

P×Ca=60 以上が続くと、リンとカルシウムが結合（石灰化）したものが
体のあらゆる場所に沈着します。また、リンが高いほど死亡率も高くなります。

★リンが高くなると？



自覚症状はなく、時間をかけてゆっくりと進行するので、毎日の食事が大切です！

| リン | 原因 |
|---------|---|
| 5.6 以上 | ①リンの多い食品の過剰摂取 ②間食の食べ過ぎ ③薬の飲み忘れ(外食時は特に忘れやすいです) |
| 3.5~5.5 | 今の摂取量で良いです。 高値にならないように油断せず現状維持しましょう。 |
| 3.4 以下 | 食事摂取量低下 たんぱく質の補充が必要です。 (肉類、魚介類、大豆製品、乳製品、卵類) |

リンが低過ぎても

筋力低下

脱力感

などの症状が出ます。
いざという時は、たんぱく
補助食品も便利です。



★リンが上った時は？★

- ①肉や魚は脂身の多いものを選ぶ
- ②加工食品の茹でこぼし
ハム、ソーセージ、練り製品など茹でこぼしてから利用する。
- ③リンを吸着する薬をきちんと内服する。
効果的なリン吸着薬の内服は食直後から **30分以内** です
- ④できるだけ、食品添加物の少ないものを選ぶ
リン酸ナトリウム、乳化剤、pH調整剤、イーストフード
膨張剤などはリンを含みます。

| | |
|------|--|
| 名称 | ソーセージ |
| 原材料名 | 豚肉、鶏肉、豚脂肪、チーズ、 結着材料(でん粉、粉末状 植物性たん白(大豆:遺伝子 組換えでない)、食塩 脱脂粉乳、砂糖、香辛料、 酵母エキス、 乳化剤(リン酸塩(Na,K)) |

リンは食品添加物として多くの食品に使用されています。

菓子パン類

乳化剤,
イーストフードなど
(パンがふっくら)

ハム, ソーセージ, ちくわ,
冷凍食品, インスタント食品
結着剤, 品質改良剤など



めん類

かんすいなど



ビスケット,
クッキー, ふりかけ
膨張剤



食品を買う時に裏の表示を
見てみましょう!

リン酸塩・粘着剤などの表示
もあり、わかりにくいものもあ
るので注意が
必要です!



コンビニで買える! カロリー・たんぱくアップ&低リンメニュー



ぜんざい

エネルギー254kcal
たんぱく質 4.8g
カリウム (K) 46mg
リン (P) 58mg



クロワッサン (50g)

エネルギー224kcal
たんぱく質 4.0g
K 45mg , P 34mg



アップルパイ 1個

エネルギー486kcal
たんぱく質 6.4g
K 97mg , P 49mg



カロリーメイトフルーツ味

(2本)
エネルギー200kcal
たんぱく質 4.1g
K 50mg , P 40mg



ごぼうサラダ 1人前

エネルギー191kcal
たんぱく質 2.2g
K 51mg , P 43mg



大福もち

エネルギー235kcal
たんぱく質 4.8g
K 46mg , P 58mg

同じものを食べ続けるのではなく、
いろいろな種類のおやつ・惣菜を組み込んで
無理なく食事を楽しみましょう!
和菓子はリンが洋菓子の約 1/3 ですので
オススメです★



♡豆腐とツナの春巻き♡



材料: 8本分

- 春巻の皮4枚
- ★木綿豆腐 1/2丁
- ★ツナ缶 50g
- ★粉チーズ大さじ2
- ★塩コショウ 少々
- ・小麦粉 小さじ1
- ・水 小さじ1

★作り方★

- ①豆腐を水切りした後、ボールに入れ、手で崩し★の材料と混ぜ合わせて、8等分する。
- ②半分に切った春巻きの皮の端に①を載せて手前から巻いていく③小麦粉を水で溶いたもので終わりを留める。
- ④春巻きをからりと揚げて、出来上がり

エネルギー 127kcal
たんぱく質 87.4g
カリウム 170mg
リン 36mg
塩分 0.4g