



# 4月の栄養だよ！



次第に暖かくなり春の訪れを感じますね！

毎月定期の血液検査を行っていますが確認されていますか？スタッフから、「リンが高いですね。」「痒くないですか？」と言われた事はないでしょうか。今月は「リン」についてのお話です。リンは透析だけでは抜けきれず、自己管理がとても重要です。まずは自身の検査値を確認し、正しい知識を身につけましょう。

様の	リン(P)	<input type="text"/>	×	目標値 3.5~5.5	=	<input type="text"/>
	カルシウム(Ca)	<input type="text"/>		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？

眼の充血  
皮膚のかゆみ  
関節の痛み  
動脈硬化  
骨粗鬆症

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)

リンは尿や便からも排泄されます。排便コントロールが悪いとリンが上ってしまいます。便秘には気をつけましょう。



成分表示を確認してみましょう！

## ★リンが上った時は？★

- 肉や魚は脂身の多いものを選ぶ
- 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。
- 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
- 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  
(パンがふくら)

**めん類**  
かんすいなど

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

**ビスケット**  
クッキー  
ふりかけ



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！  
リン酸塩不使用の安全性に配慮  
した商品や無添加の商品もあり  
ますので表示を  
みてみましょう！



カロリー・たんぱくアップ & 低リンメニュー



**水ようかん** (60g)  
エネルギー103kcal  
たんぱく質 1.6g  
カリウム 10mg  
リン 14mg



**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



**カロリーメイトプレーン**  
(2本)  
エネルギー200kcal  
たんぱく質 4.0g  
K 55mg, 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** 1個  
エネルギー235kcal  
たんぱく質 4.8g  
K 46mg, P 58mg



**メディミル** 1本  
エネルギー210kcal  
たんぱく質 10.0g  
K 159mg, P 54mg

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★

★鮭と胡瓜のちらし寿司★

**材料: 1人分**

- ★米飯 150g
- ★鮭 15g
- ★卵 15g
- ★塩 少々
- ★上白糖 2.5g
- ★穀物酢 5g

- ★作り方★
- ①鮭はグリルで焼きます。その間にきゅうりを薄切りにして塩をふっておきます。
  - ②卵はほぐして塩少々加え、フライパンに油をしき、薄焼きにします。
  - ③A を合わせ、すし飯を作ります。焼けた鮭はほぐして骨をとっておきます。
  - ④すし飯に鮭と水分を切った胡瓜を入れてよく混ぜます。
  - ⑤お皿に盛りつけ仕上げに細切りにした②とごまをふりかけて出来上がり。



エネルギー 300kcal  
たんぱく質 9.3g  
カリウム 137mg  
リン 116mg  
塩分 0.9g