



4月の栄養だより



だんだんと暖かくなってきましたね★行楽日和で身体も動かしやすく、食欲が増す時です。

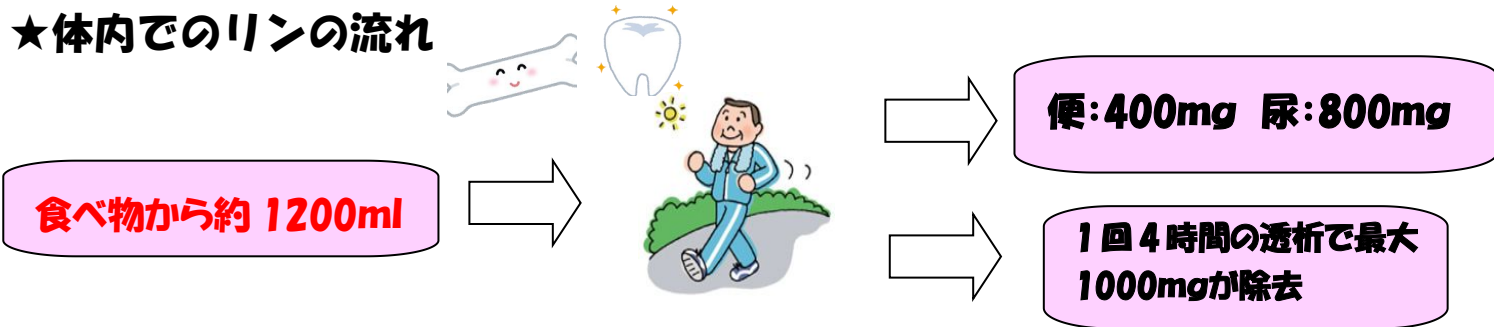
食事量が増えてくると自然にリンも上がります。

リンの管理ポイントをおさえ、制限ではなく調整していきましょう！

★リンとは？

体にあるミネラルで骨や歯を構成しています。カルシウムについて、2番めに多いミネラルです。

★体内でのリンの流れ



通常の血液透析では 3000mg / 週のリンしか除去出来ず、体内に残ります。

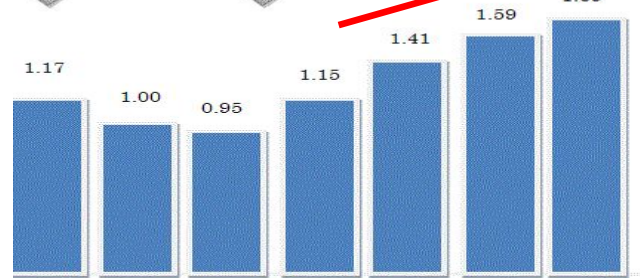
その為、食事で管理することが大切です。

★リンが高くなるとどうなるの？



管理目標値 3.5 ~ 5.5

死亡リスク



リンが高いほど死亡率高くなります

血清リン濃度 (mg/dl)

注意 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！

様の

リン(P)

目標値 8.4~10.0

×

カルシウム(Ca)

目標値 3.5~5.5

=



$P \times Ca = 60$ 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。



あなたのリンの値はどこにあてはまりますか？

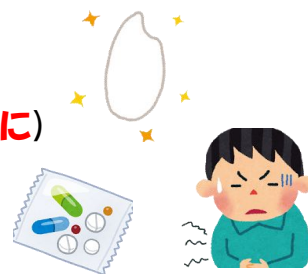
リン	原因	
5.6以上	①リンの多い食品の過剰摂取 ②間食の食べ過ぎ ③薬の飲み忘れ（外食時は特に忘れやすいです）	
3.5~5.5	今の摂取量です。 高値にならないように現状維持しましょう。	
3.4以下	食事摂取量低下 たんぱく質の補充が必要です。 （肉類、魚介類、大豆製品、乳製品、卵類）	

リンが低過ぎても
筋力低下、脱力感
などの症状が出ます。



★リンが上った時は？★

- ①肉や魚は**脂身の多いもの**を選ぶ
- ②麺類、練り物などの加工食品は**1度湯通し**する。
- ③米はよく精米したものにする。（**無洗米はリンが精白米の約半分**に）
- ④リンを吸着する薬をきちんと内服する。
- ⑤排便コントロールをする。



★リンを抑える工夫、ポイント

和菓子はリンが洋菓子の約
1/3 ですのでオススメです★



こんぶだし、かつおだしにし、
いいこだしは控える。



栄養バランスが良い、
宅配食を利用してみる。



偏りがあるとリンは
上がります！

リンには2つの種類があり、食材にもともと含まれている**有機リン**と食品添加物として含まれている**無機リン**があります。



吸収率高く注意！
なるべくこちらで
調整すると効果的