



4月の栄養だよ!



暖かくなってきましたね★出かける機会も増え身体が動かしやすく、食欲が増す時です。

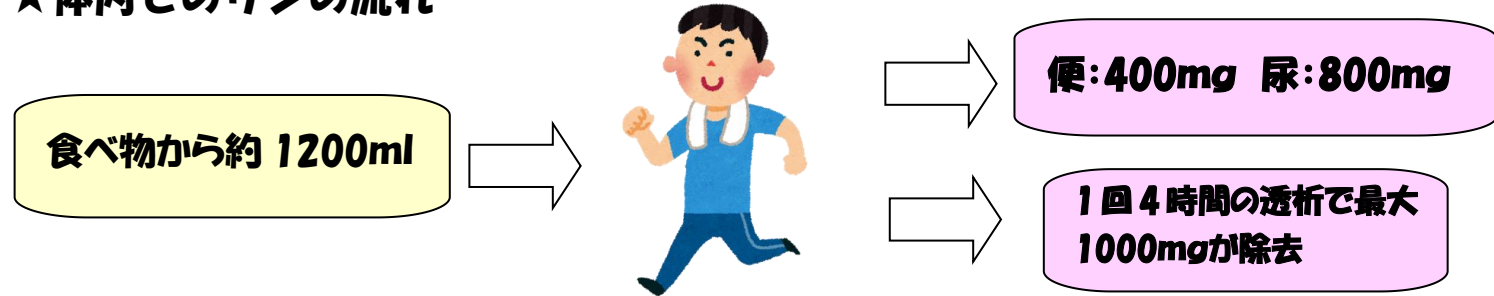
食事量が増えてくると自然にリンも上がります。

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。

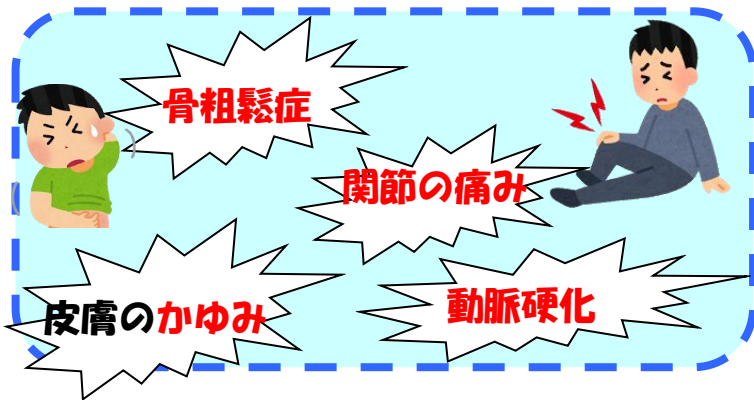
★体内でのリンの流れ



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とても大切になります。

★リンが高くなるとどうなるの?



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

カルシウム(Ca)

	目標値 8.4~10.0
--	--------------

×

リン(P)

	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。



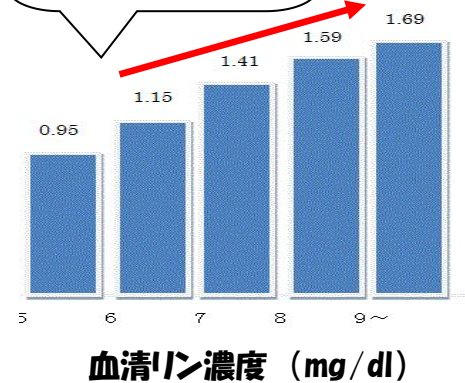
★あなたのリンの値はどこにあてはまります

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）



リンの値と死亡リスク

リンが高いほど死亡率が高くなります！



管理目標値 3.5~5.5(mg/dl)

★リンの抑え方★

- 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リンを吸着する薬を正しく内服する。
- ④排便コントロールをする
- ⑤栄養バランスの良い宅配食、または幕の内弁当にする。
- ⑥食べるなら洋菓子より和菓子にする。



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

★今月のレシピ★ 豚バラキャベツ

●2人分材料●

豚バラ肉	160g
春キャベツ	100g
おろし生姜	小さじ1/4
★醤油、酒、砂糖、片栗粉各	小さじ1
鶏ガラスープ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①豚バラ肉、キャベツは一口大に切る。生姜はすりおろす。
- ②①の材料を火の通にくいものからごま油で炒める。
- ③★の調味料を合わせ②に加えて炒めて出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー	400kcal	リン	116mg	塩分	0.5g
たんぱく質	11.7mg	カリウム	292mg		

