



# 4月の栄養だよ!



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、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番目に多いミネラルです。

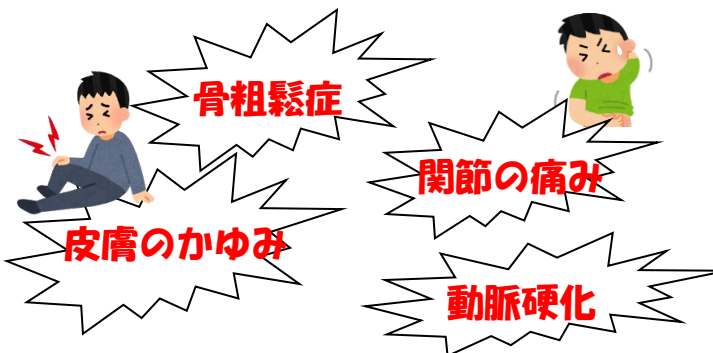
## ★体内でのリンの流れ



リンは週に3回の透析では十分抜けにくく、体内に残ります。

その為、**食事**で管理することが重要です。

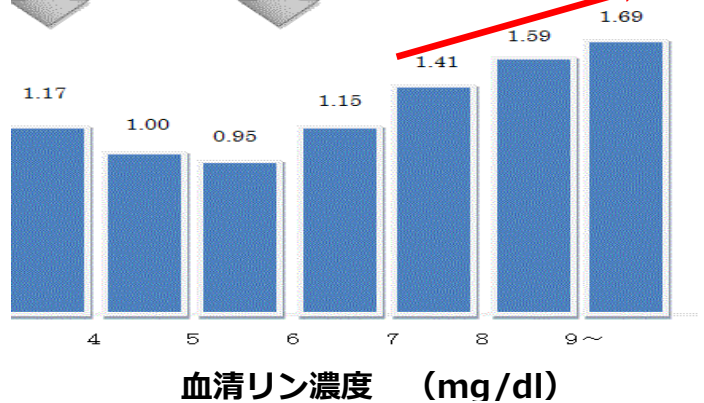
## ★リンが高くなるとどうなるの?



管理目標値 3.5 ~ 5.5

リンが高いほど死亡率が高くなります

死亡リスク



自覚症状はなく、時間をかけてゆっくりと進行するので、毎日の食事管理が大切です!

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			

$P \times Ca = 60$  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栄養バランスの偏り ③薬の飲み忘れ（外食時は特に忘れやすい）	
3.5~5.5	今の摂取量で良好です。 高値にならないように現状維持しましょう。	
3.4以下	食事の量が少ない。 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？対策法★

- 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栄養バランスの良い宅配食、または幕の内弁当にする。
- 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。



無機リンは吸収率高く  
注意！なるべくこちら  
で調整すると効果的！

## 豚ロースの春キャベツソース



### ●2人分材料●

豚ロース肉	2枚
春キャベツ	80g
たまねぎ	50g
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	363kcal
リン	185mg
塩分	0.8g
たんぱく質	18.8mg
カリウム	381mg

### 作り方

- ① 豚肉は油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ② キャベツ、玉ねぎはみじん切りにし☆と和える。
- ③ ①に②をかけ出来上がり。

