

# 11月栄養だより

2013. 11. 1

いちだんと秋も深まり、紅葉の季節になりました。

今月は腎臓病教室もあるので、しっかり体調を整えて、奮ってご参加くださいね！



様の **リン(P)**  × **カルシウム(Ca)**  =

目標値 3.5~5.5  
 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、死亡リスクも高くなります。

## ★どんな症状がでてくるの？

**眼の充血・皮膚のかゆみ・関節の痛み・動脈硬化・骨粗鬆症…など**

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！



**これまでの食生活をちょっと振り返ってみましょう！  
チェックが多いほど、リンが高くなりやすい生活です。**

	確認事項	チェック
たんぱく質が多くなりやすい食習慣	①1回の食事の中で、肉類、魚介類、卵、豆腐大豆製品を使用した料理が複数ある。	
	②焼肉、握り寿司などをよく食べる。または食べる量が多い。	
	③料理は大皿盛で各自とって食べる。	
	④外食、または市販弁当利用が多い。	
リンが特別に多い食品の摂取に偏った食習慣	①レバーをよく食べる。	
	②卵や牛乳を使ったお菓子(クリームパン・クッキー・プリン)が好き。	
	③しらす干し、ししゃも、干しエビ、小魚をよく食べる。	
	④ナッツ類、するめ、骨せんべいをよく食べる。	
	⑤牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品をよく食べる。	
正しく薬が飲めていますか？	①薬を飲み忘れることがある。	
	②外出時(外食)に薬を持参し忘れる。	
	③食後しばらくしてから薬を飲むことがある。	

## ★リンコントロールのためのポイント★

### ①適量なたんぱく質の摂取

たんぱく質の多い食品はリンも多く含んでいます。

### ②リンの多い食品に偏らないようにする

リンが多いものを知っておきましょう。



### ③薬の服用はきちりと

食後、30分経つと腸管内にリンが取り込まれるので、リンを吸着することができず、効果がありません。

効果的なリン吸着薬の内服は**食直後から30分以内**にしましょう。



### ④便秘を防ぐ

便の中にはリンがたくさん排泄されます。

食物繊維の摂取や適度な運動などで排便コントロールを良くしておきましょう。



### ⑤間食の摂り過ぎに注意！

間食時には薬を服用しないことが多いです。食事は変わらないのにリンが高い！という方は間食が増えていませんか？間食の内容や量によってはリンが上がりやすくなります。

#### リンが少ない食品

野菜・イモ類・こんにやく・春雨など

#### リンが多い食品

肉類・魚介類・卵類・大豆製品

#### 偏りに注意が必要な食品

乳製品・加工食品・練り製品・干物  
レバー・そば・小魚・ナッツ類

## 《ぶりの和風カルパッチョ》

ぶりは、魚の中では

比較的リンが少ないので

おすすめです☆



### 〈材料1人分〉

ぶり 30g  
水菜 15g  
ポン酢 5g  
しょうゆ 1.5g  
みょうが 5g  
しそ 1/2枚  
ねぎ 2g

塩分ゼロ



### ～作り方～

- ① 水菜を食べやすい大きさに切る。みょうが、しそは千切りにする。
- ② 器に盛り付ける。
- ③ 香りづけにしょうゆをたらす。
- ④ 熱したごま油をかけ、上からポン酢をかければ、できあがり！

エネルギー143Kcal 蛋白6.9g カリウム201mg リン51mg 塩分0.3g

さいきじんクリニック、管理栄養士