

# 4月の栄養だよ！

2014. 4

だんだんと暖かくなってきましたね★皆さん食欲はありますか？  
これからもっと暑くなる前にしっかりと食べて、栄養をつけておきましょう！

様の **リン(P)**  × **目標値 3.5~5.5** =   
**カルシウム(Ca)**  × **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？



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)

リンが低過ぎても

**筋力低下**

**脱力感**

などの症状が出ます。  
いざという時は、たんぱく  
補助食品も便利です。



## ★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。
- ③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
- ④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  
(パンがふっくら)

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



**めん類**

かんすいなど



ビスケット,  
クッキー, ふりかけ  
膨張剤



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!



**コンビニで買える! カロリー・たんぱくアップ&低リンメニュー**



**ぜんざい**

エネルギー254kcal  
たんぱく質 4.8g  
カリウム (K) 46mg  
リン (P) 58mg



**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



**カロリーメイトフルーツ味**

(2本)  
エネルギー200kcal  
たんぱく質 4.1g  
K 50mg, 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**

エネルギー235kcal  
たんぱく質 4.8g  
K 46mg, P 58mg

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★



**♡豆腐とツナの春巻き♡**



**材料: 8本分**

- 春巻の皮 4枚
- ★木綿豆腐 1/2丁
- ★ツナ缶 50g
- ★粉チーズ 大さじ2
- ★塩コショウ 少々
- ・小麦粉 小さじ1
- ・水 小さじ1

**★作り方★**

- ①豆腐を水切りした後、ボールに入れ、手で崩し★の材料と混ぜ合わせて、8等分する。
- ②半分に切った春巻きの皮の端に①を載せて手前から巻いていく③小麦粉を水で溶いたもので終わりを留める。
- ④春巻きをからりと揚げて、出来上がり

エネルギー 127kcal  
たんぱく質 87.4g  
カリウム 170mg  
リン 36mg  
塩分 0.4g