



4月の栄養だよ!



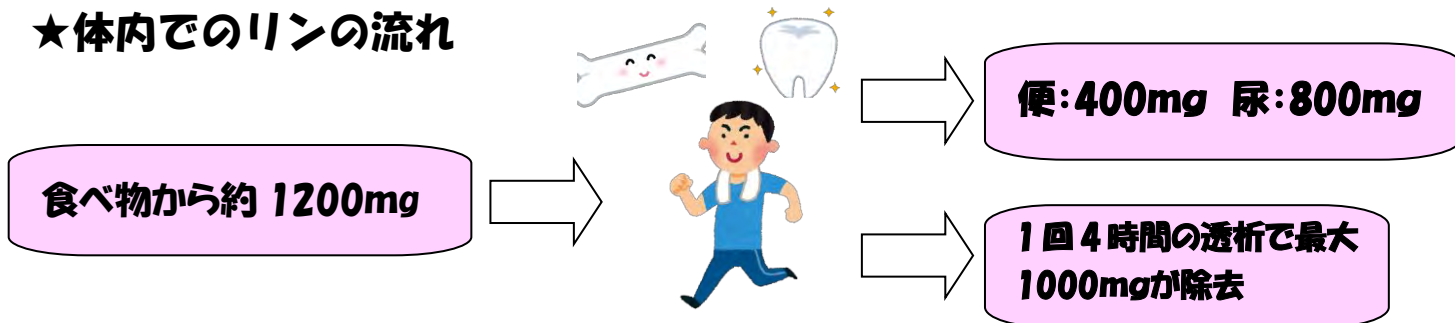
だんだんと暖かくなってきましたね。行楽日和で身体も動かしやすく、食欲が増す時です。食事量が増えてくると自然にリンも上がります。リンの管理ポイントをおさえ、調整していきましょう!



★リンとは?

体にあるミネラルで主に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。

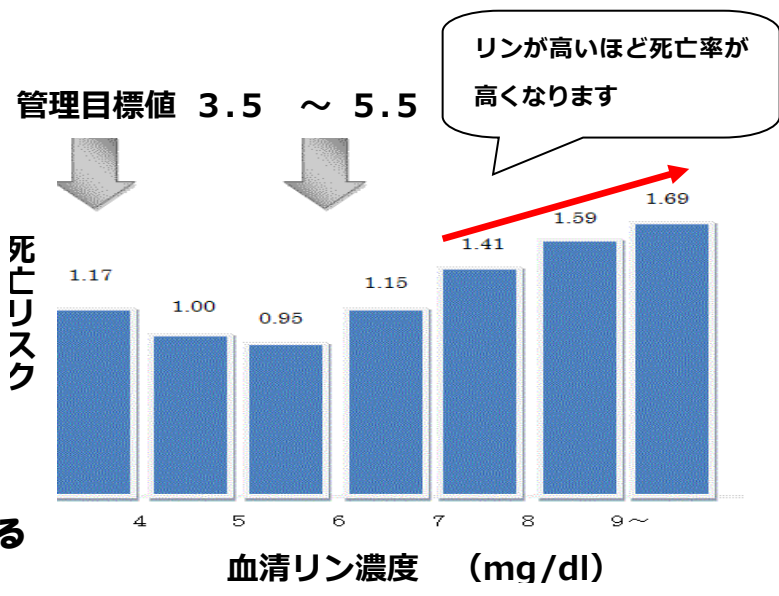
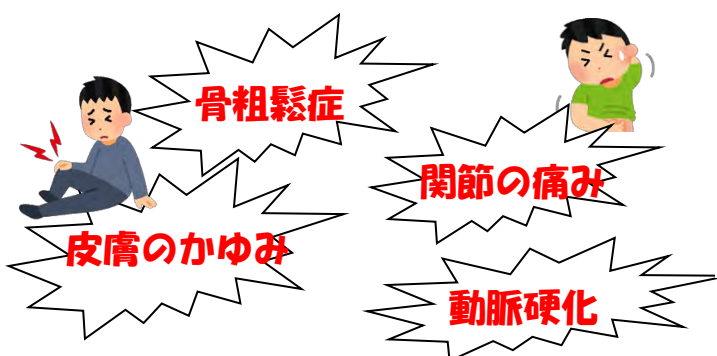
★体内でのリンの流れ



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?



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)

	目標値 3.5 ~ 5.5
--	---------------

×

カルシウム(Ca)

	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。

★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。



有機リン



無機リン

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！

比較的リンの少ない食材



肩ロース
バラ
舌
大腸



肩ロース
ロース
(脂肪あり)
バラ



手羽
ひき肉
もも(皮つき)
むね(皮つき)



ぶり
さんま
さざえ
あさりタコ

肉や魚は適度に脂ののったものがリン控えめです。

たけのこや春キャベツなど野菜は何でもOK♪
お肉も牛ロース、バラなどでも代用できます。
豚肉に含まれるビタミンB1には心身を活性化させる効果があります。

春野菜の甘辛肉巻き



●2人分材料●

- 豚ロース薄切り肉 6枚
- アスパラガス 2~3本
- 人参 (1cm角棒状に切る) 4本
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1

栄養成分(1人分)
エネルギー 194kcal
たんぱく質 9.7g
リン 100mg
カリウム 250mg
塩分 1.1g

作り方

- ① アスパラ、人参は茹でて適当な大きさに切る。
- ② ①を豚肉で巻く。
- ③ フライパンに油を熱し巻き終わりを下にして軽く焦げ色がつくまで焼き、タしを絡めて完成。

さいきじんクリニック 管理栄養士

