



# リンのはなし

## ● なぜリン制限が必要？

リンは生命維持に欠かせないミネラルで骨や歯の形成などに利用されます。血液中のリン濃度は『腎臓』が調整しているため、腎機能が低下すると、尿中からリンが排泄されず血液中に溜まり『高リン血症』になってしまいます。そのため制限する必要があります。



## ● 高リン血症になると…



異所性石灰化が原因で血管が狭くなり、**心筋梗塞や心不全**などが起こりやすくなります。



骨からカルシウムが溶け出し、その結果骨がもろくなり、**骨折**しやすくなります。

## ● 血液検査でのリンの目標値 3.5～6.0mg/dL

透析で除去されるリンの量には限りがあるため、食事からの摂取量を減らすことやリン吸着薬を服用することが重要です。



### リンが高いときチェックしてみましょう

- おかず(肉・魚)をたくさん食べましたか？
- 魚の干物や小魚を食べ過ぎていませんか？
- 乳製品を摂り過ぎていませんか？
- 魚卵、レバーを食べましたか？
- 卵を使った料理やお菓子をたくさん食べていませんか？
- 加工食品をよく利用しますか？
- 外食が多くなっていませんか？
- リンの薬を飲み忘れていませんか？

**食事からの摂取量  
600～900mg/日**

## \* リンを減らすために調理方法を工夫しましょう

『茹でこぼし』をすることでリンを減らすことができます。特に加工食品に含まれるリン(無機リン)は体への吸収率がほぼ100%なので、茹でこぼしをして摂取する量を減らしましょう。

### 袋麺や中華麺

麺のゆで汁を捨て、スープを別で作り、そこに茹でた麺を入れて作る。



### カップ麺

麺に注いだ湯を一度捨てたあと、調味料とかやくを入れ、再度湯を入れる。



### 肉の加工食品・練り製品

- ・ウィンナーは切り目を数カ所入れるか切ってから茹でる 
- ・ハム・ベーコンは調理前に熱湯に入れて振り洗いする 
- ・ちくわなどの練り製品は切ってから熱湯でさっと茹でる 

## \*リン/たんぱく質比の少ない食材を選びましょう

魚などのたんぱく質を多く含む食材を控えるとリンの摂取量を減らすことができますが、それをすると**低栄養のリスクが高くなる**ためあまりオススメできません…。

たんぱく質1g当たりに対するリン含有量(リン/たんぱく質比)の少ない食材を選びリンを控えながらたんぱく質を適度にとり低栄養にならないようにしましょう！

リンの割合が少ない		リンの割合が多い		
牛肉、豚肉、鶏肉 さんま、ぶり さば水煮缶 ちくわ・かまぼこ	まぐろ赤身 鮭、鯖 卵	牡蠣、納豆 うなぎ、たらこ 豆腐、レバー ベーコン	しらす干し ロースム ししゃも うに	牛乳、ヨーグルト アイスクリーム プロセスチーズ 加工食品

### \*魚の骨にリンが多い

- ・ししゃもは2尾にする
- ・缶詰は骨を取り除く
- ・小魚食べ過ぎない

### \*玄米・そばはリンが多い

- ・玄米より白ご飯を選ぶ
- ・そばよりうどんを選ぶ



### \*牛乳・乳製品はリンが体に吸収されやすい

- ・量を控える
- ・透析2日空きの時は摂取しない



レシピ

鮭のパン粉焼き

#### ●作り方●

- ①鮭はキッチンペーパーで水気をきり両面に塩こしょうをふる
- ②鮭1切に対してマヨネーズ大さじ1を表面に塗る
- ③バットにパン粉と乾燥パセリを入れて混ぜる
- ④②の鮭の両面に③のパン粉を付ける
- ⑤オリーブ油をひいたフライパンで火が通るまで焼く
- ⑥レモンはくし切りにして好みでしぼって食べる



【材料】	(2人分)
鮭	60g × 2切
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
パン粉	大さじ3
乾燥パセリ	少々
オリーブ油	大さじ1
(添え)	
レモン	1/4個

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
210Kcal	55.4 g	14.2 g	232mg	154mg	0.88g