



4月の栄養だより



だんだんと暖かくなってきましたね。身体も動かしやすく食欲が増す時です。そして食事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、食事バランスを整えましょう！

★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。

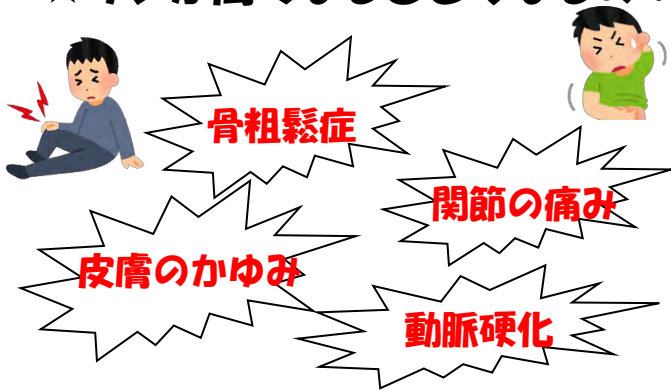
★体内でのリンの流れ



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。

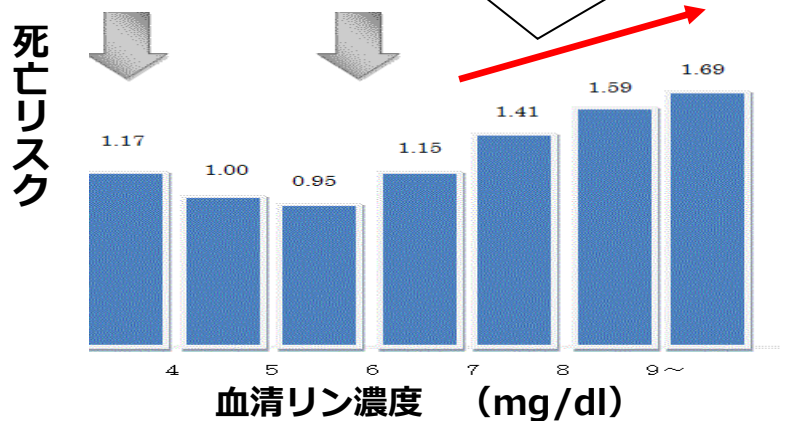
★リンが高くなるとどうなるの？



様の

リンの値と死亡リスク

リンが高いほど死亡率が高くなります！



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。



★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）	
3.5~5.5	今の摂取量で良好です。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。 (肉類、魚介類、大豆製品、乳製品、卵類)	

リンが低過ぎても
倦怠感、脱力感
などの症状が出ま
すので注意！！



★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控える。または**1度湯通し**する。
- ③栄養バランスの良い宅配食を利用し栄養バランスを見て学ぶ。
- ④リンのお薬を正しく内服する。
- ⑤排便コントロール、腸内環境を整える。



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

無機リンは吸収率が高
く注意！なるべく
こちらで調整すると
効果的！

★挽肉と春雨の中華炒め



栄養成分(1人分)
エネルギー 164kcal
リン 94mg
塩分 1.0g
たんぱく質 8.2mg
カリウム 268mg

●2人分材料●

豚挽肉 35g
春雨 10g
しいたけ 20g
人参、ニラ 各10g
おろし生姜 1g
濃い口醤油 3g
料理酒、砂糖 各1g
オイスターソース 5g
ごま油 5g

作り方

- ① 春雨は湯でもどしてカット。人参は短冊切り、しいたけは薄切り。
- ② フライパンにごま油を熱しておろし生姜、挽肉を炒める。
- ③ ②に①を加え炒める。3cmにカットしたニラを入れ☆で調味して出来上がり。

