



4月の栄養だよ!



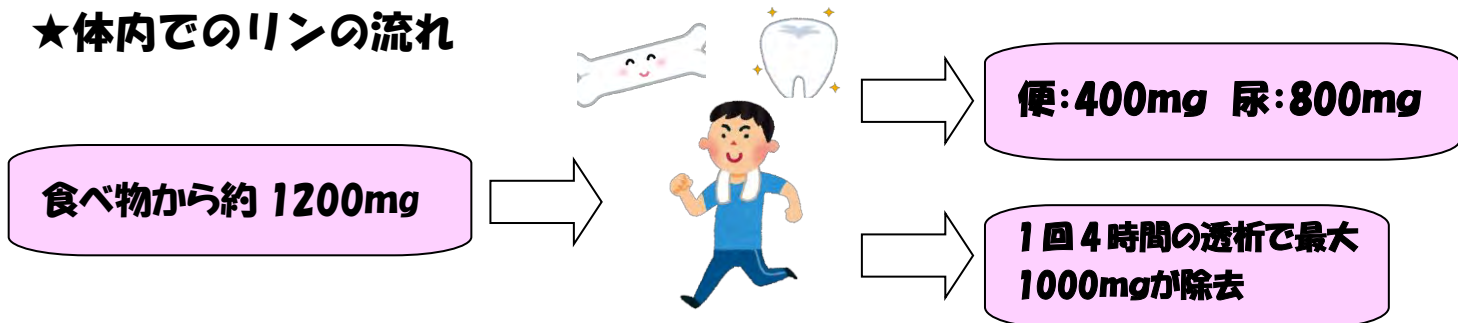
日中、暖かくなってきましたね。身体も動かしやすく、食欲が増す時です。
食事量が増えてくると自然にリンも上がります。
リンの管理ポイントをおさえ、調整していきましょう!



★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。

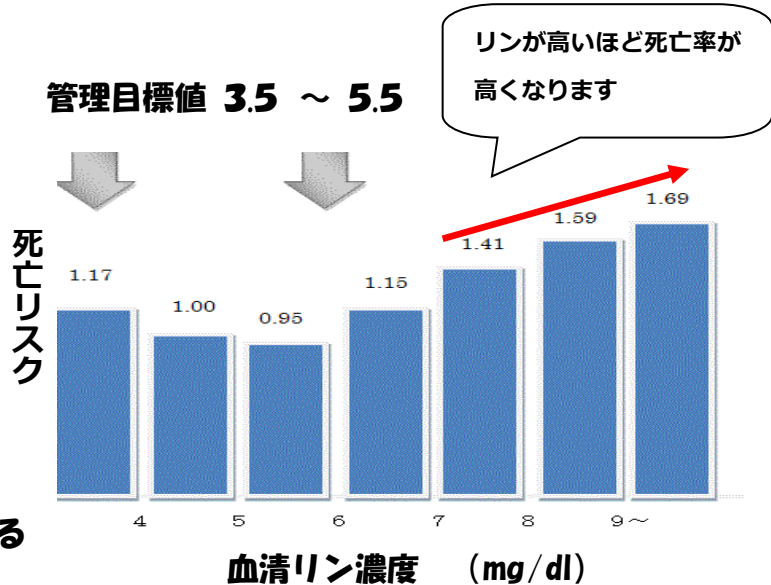
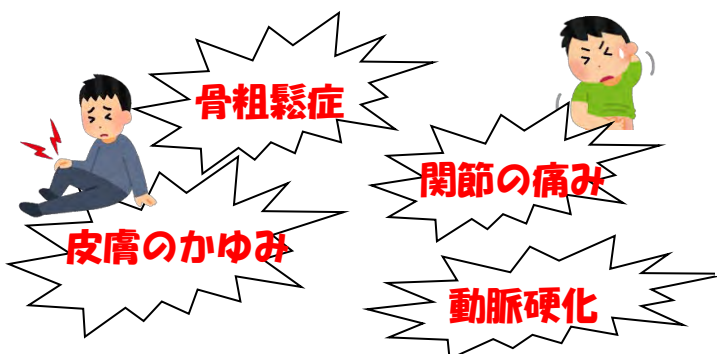
★体内でのリンの流れ



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×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。



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。

簡単&低リンはんぺん焼き



●2人分材料●

| | |
|-------|--------|
| はんぺん | 100g |
| ねぎ | 5g |
| さくらえび | 5g |
| こしょう | 少々 |
| ごま油 | 6g |
| ポン酢 | 小さじ1~2 |

栄養成分(1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 87kcal |
| たんぱく質 | 7.0g |
| リン | 86mg |
| カリウム | 126mg |
| 塩分 | 1.4g |

作り方

- ①はんぺんはつぶしておく。小口切りにしたねぎ、さくらえび、こしょうを混ぜ合わせる。
- ②①を食べやすい大きさに分けて形を整える。
- ③熱したフライパンにごま油をしき、両面に焼き色が付くまで焼く。