



透析だより

コラム

食品中のリン

食品に含まれるリンは2種類あり、体内での吸収率が大きく変わります。無機リンは、有機リンに比べて吸収されやすく、血液中のリン濃度が上昇しやすくなるため、無機リンの摂取量に注意しましょう。



無機リン

有機リン

加工食品
練り製品や
インスタント食品など



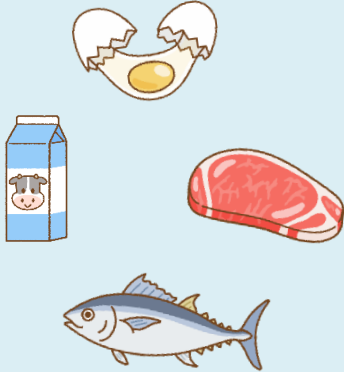
吸収率
ほぼ 100%

植物性食品
大豆製品、ナッツ類



吸収率
20~40%

動物性食品
肉・卵・魚介類・乳製品



吸収率
40~60%



<リンを減らすポイント！>

- 加工食品の摂取頻度を減らす
- ちくわやウインナーなどは下茹でをする
- 魚の小骨や内臓は食べずに残す

<リンの摂取量目安>

1日 600~900mg です
(体格により異なります)