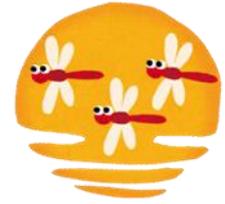




# 透析だより



## コラム

### リンを上手にコントロールしましょう

だんだん過ごしやすい気候になり、食欲が出てきた方も多いかもしれません。ついつい食べ過ぎてリンが高くなってしまわないように今月はリンの復習をしましょう。

たんぱく質を多く含む食品はリンも多いため、摂りすぎには注意が必要ですが、極端にたんぱく質を控えすぎると栄養状態が悪くなります。



#### ポイント

- ① **良質なたんぱく質**を含む食品（魚、肉、卵、大豆製品）を選びましょう。
- ② **加工食品**を控えましょう。
- ③ リン吸着薬はしっかり**内服**しましょう。
- ④ **間食**は控えましょう。



リンが多い食品	例	リン含有量
魚、肉の加工食品 (練り製品、ハム、ベーコン、ウィンナー)	 ウィンナー3本 ハム3枚	114mg 102mg
インスタント食品、冷凍食品、菓子類、ナッツ類	 板チョコ1枚(約60g) アーモンド20粒	144mg 100mg
肉や魚の内臓、小魚 (レバー、魚卵、しらす、ししゃも)	 豚レバー100g しらす干し(大さじ2杯)	340mg 70mg
乳製品 (牛乳、チーズ)	 6Pチーズ1個 牛乳200ml	183mg 186mg



リン摂取量は1日600~900mgが目安です。  
(体格により異なります)