

# 透析だより

## コラム

### 市販品のリンの量を知ろう！

みなさん家ではどのように過ごされていますか？  
 家にいる時間が多くなり、今までより「食事のバランスが偏っている」「間食が増えている」という方もいらっしゃるかもしれませんね。  
 冷凍食品やレトルト食品などの加工品は「リン」を多く含みますが、含有量を知り上手に利用していきましょう。



#### ★市販品のリンの含有量★

リンの1日の摂取目安量は600～900mgです（体格によって異なる）

食品	リン(mg)	食品	リン(mg)
レトルトカレー	95	唐揚げ 3 個	90～120
冷凍炒飯 200g	100～120	幕の内弁当	400
冷凍餃子 6 個	84	野菜サラダ	44
サバの味噌煮 1 切	180	ひじき煮・きんぴらごぼう	70～80
プロセスチーズ 1 個(20g)	150	ウインナー1 本(18g)	34
クリームチーズ 1 個(20g)	20	ちくわ 1 本(30g)	33
カステラ 1 切れ(50g)	48	シュークリーム 1 個(90g)	91

※全て商品によって異なります

**たんぱく質の多い食品を食べる時の Point !**

- ・プロセスチーズよりクリームチーズのほうがリンが少ない
- ・ちくわ、ウインナーなどは下茹でをするとリンを減らすことができる
- ・1度にたくさんの量を食べたり、使用頻度が多くなるようにする
- ・肉類、魚類は脂肪を多く含む物のほうがリンが少ない
- ・内臓や小骨にもリンが含まれるため、魚を食べるときには内臓を残す



～組み合わせ例～

1食リン 250～300mg 目安

<p>主食 ご飯 180g の場合</p>  <p>リン 60mg</p>	<p>主菜 魚や肉 60g 卵 1 個など</p>  <p>リン 100～150mg</p>	<p>副菜 1～2品 野菜中心のおかず</p>  <p>リン 50～100mg</p>
--	---	--