



# 透析だより



## コラム



肉ってどんな肉がいいの？  
どのくらい食べてもいいの？  
そんな肉についての疑問をまとめてみました。

### クイズ① 鶏肉はささみがいい？ もも肉（皮付き）がいい？

正解は、もも肉（皮付き）のほうがリンが少ないのでお勧めです。

リン **多い** ささみ > むね肉 > もも肉 > 手羽、ひき肉 **少ない**  
エネルギー不足の方は、脂身が含まれている部位がお勧めです。  
手羽やひき肉を使った料理もよいでしょう。



### クイズ② 肉はどのくらい食べてもいいの？

正解は、1食 50～70g 程度が目安です。

唐揚げにすると小さめ3個、大きいものなら2個程度です。  
豚肉薄切り肉なら、3枚程度が目安です。（野菜の肉巻きにするとボリュームが出ます）



リンが高い方は肉の摂りすぎはなくても、それ以外の食品でリンを摂りすぎている可能性があります。数値が高い場合は、食事を振り返ってみましょう。

リンの摂取目安量は1日 600～900mg です。（体格によって異なります）

#### <リンの多い食品>

**加工食品**（ハム、ベーコン、ウィンナー、練り製品など）、**乳製品**（牛乳、チーズ）、**小魚**（しらす、いわしなど）、**ナッツ**、**菓子類**（牛乳や生クリーム、卵、チョコレートを使ったもの）

