



透析だより



コラム

加工品のリンについて



年末年始はイベント事が多く、日常とは異なった食生活になりがちです。必要量のたんぱく質は摂取し、リンの種類や摂り方に注意して食事をしましょう。

●加工品に注意しましょう

加工品に含まれる食品添加物には無機リン（吸収のよいリン）が入っています。加工品に偏らず、生鮮食品や手作りのおかずも取り入れましょう。また、外食の頻度が高い場合には自宅での食事だけでも加工品の利用を控えましょう。

☆加工品のリンを軽減するポイント☆

- ・無機リンは水に溶けだしやすい性質があります
- ①ウインナーは切込みやフォークで表面に穴を開け、ハムやベーコンは薄切りの物を茹でてから、調理する
- ②ちくわやかまぼこは調理に合わせて切った物を茹でてから使用する

⚠リンの量に注意して食べたい食品

| おやつ | ショートケーキ | シュークリーム | プリン |
|--------|----------|---------|---------|
| | | | |
| 目安量 | 1個(100g) | 1個(80g) | 1個(70g) |
| リン(mg) | 65 | 56 | 80 |

| 加工品 | ウインナー | ベーコン | 魚肉ソーセージ |
|--------|---------|------|-----------|
| | | | |
| 目安量 | 30g(2本) | 30g | 30g(1/3本) |
| リン(mg) | 60 | 69 | 66 |



その他のリンの摂取のポイント！

- ・リンの多い食品は一回量を少なくし、頻度が多くなるようにする
- ・肉や魚の生鮮食品は脂肪の多い物を選ぶ
- ・魚を食べる時には内臓や小骨を残す

【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)