

暮秋というにふさわしい気候となってきました。みなさん体調はいかがでしょう？まだまだ、秋の味覚が豊富で食欲がでる時期でもあります。今回のテーマは「リン」です。

摂り過ぎには注意が必要ですが、制限しすぎてたんぱく質の摂取不足となり低栄養の心配も出てきます。日頃の食生活で上手く選択が出来るよう参考にしてください。

今回のテーマ 「良質なたんぱく質とリン」

たんぱく質の働きについて

たんぱく質はアミノ酸で構成されており、筋肉や骨、皮膚、毛髪、臓器など、体のあらゆる組織を作る成分です。体内のたんぱく質は常に入れ替わっているためたんぱく質を適度に補給する必要があります。(タンパク質の必要量は個人差があります。管理栄養士へお尋ねください)また、免疫細胞の材料となるため、不足すると免疫力が低下しやすく、風邪等を引きやすくなります。

良質なたんぱく質とは=体内での利用効率の良いたんぱく質

たんぱく質はアミノ酸から構成されており、体内で合成できないために食事から摂る必要があるアミノ酸を必須アミノ酸といいます。この必須アミノ酸をバランス良く含んでいる食品を「良質なたんぱく質」といい、肉や魚、卵や大豆製品、乳製品が該当します。

肉類



魚類



卵



牛乳・乳製品



大豆製品



ポイント💡

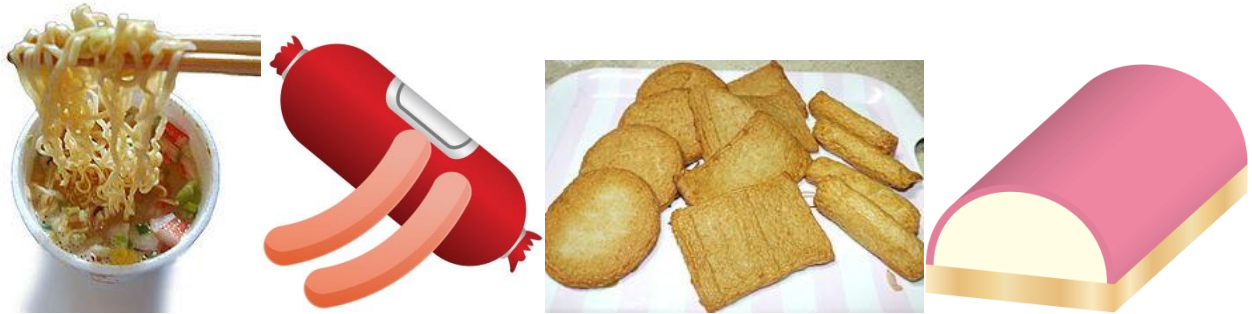
○良質なたんぱく質とはいえ、摂りすぎるとリンやカリウムの過剰摂取につながります。また、肉類や乳製品は脂質を多く含むので摂りすぎると動脈硬化のリスクを高めます。一つの食品に偏らないようにバランスよく食べましょう。

○乳製品はリンを多く含みます。血清リン値が高い方は、量を控えめにしましょう。

○加工食品(ハムやちくわなど)に使用される食品添加物である無機リンは、腸からの吸収が90%以上であり、血清リン値が上昇しやすいです。摂取頻度や量が多くならないようにしましょう。

食品添加物のリンについて

食品添加物は、食中毒の防止や食品の劣化予防の為に、私たちの健康を脅かすことのないように使用されているものである程度は必要なものです。ただし加工食品ばかりに頼りすぎるとリンの摂り過ぎになってしまいます。



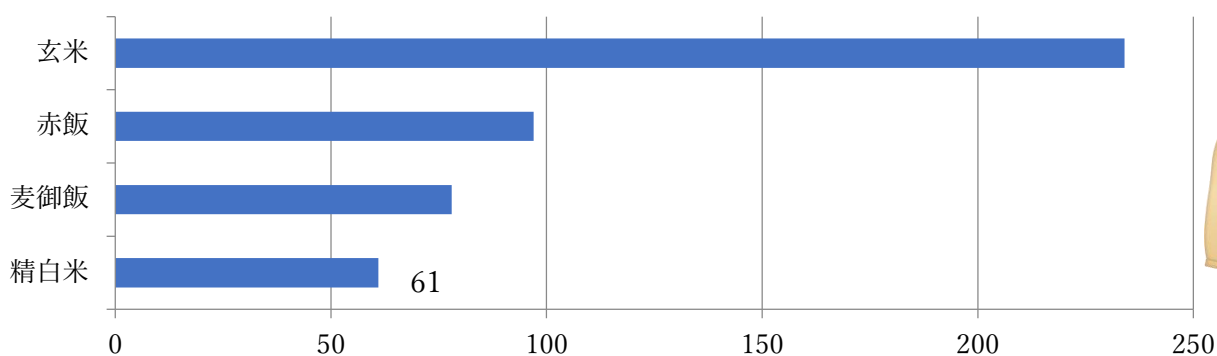
食品添加物を
減らす方法



リンは「ゆでこぼし」により多少減らす事が出来ます。ハムなどは切れ目を入れて茹でると溶け出しやすくなります。即席麺は麺をゆでたらその湯は捨て、スープは新しいお湯で溶いて使いましょう。
※お湯に通すと短時間で溶け出します。湯通した湯は必ず捨てましょう。

お米にもリンが含まれています

お茶碗1杯（180g）当たりのリン含有量
（炊飯後）



玄米や雑穀米はリンが多いので、出来れば精白米や麦御飯を選びましょう。無洗米は精白米よりリンとカリウムの両方の含有量が少ないです。精白米をしっかり洗う事でリンを減らせます。（洗米した時の水が白濁から透明になるまで5回程）