

新型コロナウイルスが感染を広げるなか、お花見も自粛されているようで、桜の季節もなんとなく憂鬱な気分で過ごすことになりました。外出も自粛モードとなり、外食の機会も減っていると思いますが、今回はリンを控えるための食事のお話です。

リンを控える食事のお話

リンを減らす必要性とは

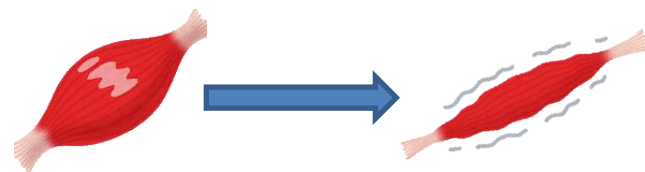
透析を受けている患者さんが取り組まなければならない食事制限はいろいろとありますが、減塩に比べて、リンの制限はわかりにくいと思います。透析を受けている患者さんは、腎機能が低下しているためリンの排泄がうまくできず、血中リン濃度が高くなり、高リン血症を起こしやすくなります。

高リン血症は、骨の障害や血管の石灰化による動脈硬化につながるので、リンの過剰摂取を防ぐとリン制限を行います。



リンが多く含まれる食品に注意

リンは乳製品や豆類にも多く含まれるので、これらの食品の摂取量に気を付ける必要があります。また、リンは多くの野菜にはあまり含まれないミネラルで、特に動物性のたんぱく質に多く含まれています。なので、動物性たんぱく質を多く食べることで、リンの摂取量も増えることになります。たんぱく質の摂取量を減らすと自然とリンの摂取量も減らすことができるのですが、減らしすぎると筋肉量が減って体力低下につながるため、減らし過ぎにも注意が必要です。リンの摂取を減らすためには、良質なたんぱく質を選んで摂るようにしましょう。良質なたんぱく質のお話は、当院透析だよりの2019年12月分を参考になさってください。



部位によるリン含有量の違い

肉や魚は、種類や部位によってリンの含有量に違いがあるので、食材選びのポイントになります。同じ料理でも、リンの含有量が少ないものを選び、逆に多いものは避けるようにしましょう。また、料理の組み合わせでも、リンの含有量が多いものばかりの組み合わせを避け、1食あたりのリンの摂取量を増やし過ぎないようにする工夫が必要です。

加工品に多い無機リンは吸収率が高いので、摂取を控えましょう！

例えば、

- ・牛乳→豆乳に変更することで、リンは約50%カットできる
- ・卵はほとんど卵黄にリンが含まれているので、卵白のみ使うことでリンの量を抑えることができる
- ・マグロ赤身→ブリにすることで、リンは約50%カットできる
- ・そばを食べるときは、更科そばを選ぶことで低リンに。そばをうどんにするとなお低リンにできる

食事の組み合わせの工夫

料理の組み合わせでリンの摂取量は大きく変わります。料理に使う食材でリンの含有量が違うので、リンの含有量が多い食材同士を組み合わせると、1食あたりのリンの摂取量も多くなります。



上の表のように、料理の組み合わせでリンの含有量は 2 倍近くになるので注意が必要です。

リンの含有量を抑えたレシピ紹介

スパゲティは意外とリンが多いので、キャベツでかさましています。卵を使わないので、リンが少なめです。

●卵不使用カルボナーラ

- ・スパゲティ(乾燥) 60g
- ・キャベツ 30g
- ・ベーコン 10g
- ・生クリーム 100cc
- ・粉チーズ 大さじ 1
- ・にんにく 1 かけ
- ・オリーブオイル 小さじ 1
- ・小麦粉 小さじ 1
- ・塩 1 つまみ
- ・黒こしょう 少々

<作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎり、茹でておく。
- ② パスタはパッケージの茹で時間の通り茹でておく。
- ③ ベーコンは 1cm くらいに切っておく。
- ④ フライパンを熱し、にんにくを焦がさないように炒める。
- ⑤ ベーコンとキャベツを加え、ベーコンに火が通ったら小麦粉を加え、粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ⑥ 生クリームを少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
- ⑦ 粉チーズを加えて混ぜ、塩で味を整える。
- ⑧ 茹でておいたパスタを入れ、ソースを絡ませ、最後に黒こしょうを少々ふり、出来上がり。

●栄養価

- ・エネルギー 785kcal
- ・たんぱく質 14.0g
- ・脂質 55.0g
- ・炭水化物 53.5g
- ・リン 213mg
- ・食塩相当量 0.82g

