

# 4月 透析食だより

2022年4月

若草の緑が眩しい季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。朝はひんやりと感じますが、日中の晴れた日は汗ばむ陽気です。温度差で体調を崩さないように気をつけてくださいね。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。血液の中にリンが多い状態が続くと、「骨がもろくなる」「血管が硬くなる」「皮膚が痒くなる」などのような症状が出てきます。

そのため、血管や骨を守るために、リンのコントロールが大切になります。

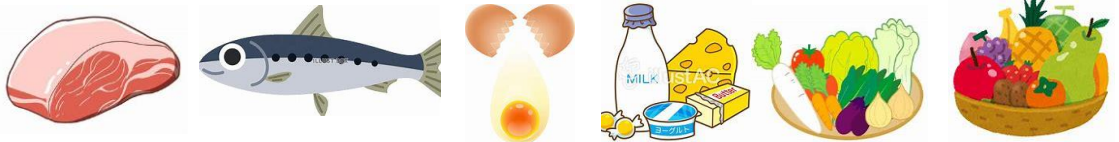


### 食品中のリンの特徴について

食品中には「有機リン」と「無機リン」の2種類があります。この2種類は体への吸収率が異なるため、それぞれの特徴を覚えておきましょう。

#### 有機リン

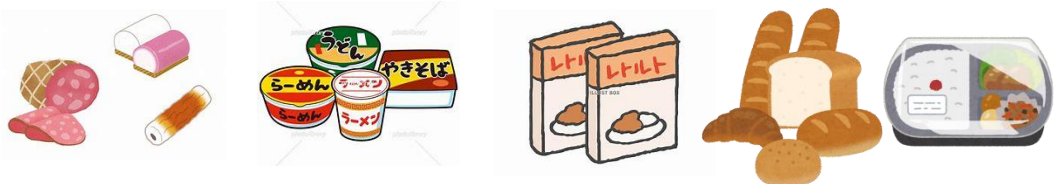
肉・魚・卵・乳製品、野菜、果物など食品そのものに含まれるリン



体への吸収率 20~60%

#### 無機リン

練り製品やインスタント食品などの加工食品に添加物として加えられたリン



体への吸収率 100%

無機リンの摂取は控えるようにしましょう

練り物などは下茹ですること  
でリンを減らすことができます。

## 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。

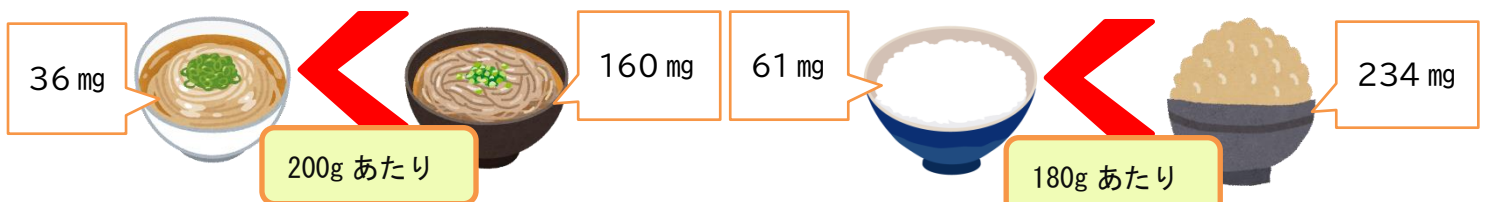
## 食事のポイントや食材選びのコツ

・魚の中には骨ごと食べるものがあります。骨にはリンが多く含まれているので、骨ごと食べるシシャモやわかさぎ、魚の缶詰などは避けた方が良いでしょう。



・肉と魚はどちらを選んでも、リンの量は大きく変わりません。肉も魚の赤身のものにはリンを多く含みます。しかし、良質なたんぱく質を摂ることも大切なので適量を食べるように心がけましょう。

・そばや玄米ご飯のような色の付いた麺やご飯はリンが多く含まれています。そばとうどん、玄米ご飯と白ご飯では、双方とも 4 倍近くの違いがあります。



・牛乳や乳製品についてはほかの食品と比べてリンがよく吸収される性質があります。乳製品を摂ってリンが上がる人は、食べる量を控える・透析が 2 日開くときには控える等の工夫が必要です。

・洋菓子と和菓子では洋菓子の方がリンを多く含みます。洋菓子は卵や乳製品が多く使われています。またナッツなどの種実類もリンが比較的多く含まれるため、食べ過ぎには注意が必要です。