



春光うららかな季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月は先月に引き続き「リン」についてお伝えしていきます。リンの値が高いまま放っておくと**血管**にも**心臓**にも良くないことは、わかっていただけでしょうか？
では どうすれば リンの上昇を防ぐことができるのでしょうか？

リンの値が高くなるようにするには・・・

①加工食品を食べ過ぎないようにします

コンビニ弁当、練製品、ハム、ウィンナー、インスタント製品、冷凍食品ばかりに頼らない。また洋菓子、菓子パン、清涼飲料水を控えましょう

これらには**食品添加物**として、さまざまな**リン酸塩**が含まれています。

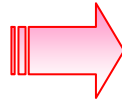
なるべく・・・

外食や加工食品、インスタント食品を控え **天然食材を家庭で調理**することが重要ですね。

詳しくは次ぎのページで！



食品添加物のリンは 生鮮食品のリンより、からだに吸収しやすくリンの値が上がりやすいことがわかりました



②タンパク質の摂り過ぎに注意します リン制限＝たんぱく質制限です！

リンは、肉類、魚介類、卵、大豆、乳製品などのに多く含まれています。
○たんぱく質の必要量は、体重1kgあたり1.0～1.2g/日が適切です。不足でも低栄養になるので 基本的にはたんぱく質の摂取量を守っていればよいのです。

④特別にリンが多い食品に気をつける。

- 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ、など)
- レバー、いくら
- 骨ごと食べるしらす干し、ししゃも、丸干し、干物
- 豆類、そば、玄米

③リン吸着薬の服用を忘れずに



- ★リン吸着剤のお薬は正しい飲み方で！
- ★便からのリンの排泄も見逃せません。便秘を防ぎましょう！
- ★しっかり透析をしましょう！



⑤間食（おやつ類）の食べる量にも気をつけて・・・！

カステラ、どら焼き、シュークリーム、ショートケーキ、あんぱん、アイスクリーム、チョコレートプリンなどの乳・卵製品、ピーナッツ類

外食、お惣菜、市販弁当、菓子パンなどを多く利用していませんか？
食品添加物で、無意識にリンを多く摂っていることもあります。



○菓子パン

- ・イーストフード(リン酸塩)
- ・乳化剤など

リンは食品添加物として多くの食品に使用されています。是非、食品を買う時に裏の原材料名を見てみて下さい。リン酸塩と書いているものや、結着剤と表記され、わかりにくいものがあるので注意が必要です。

○インスタント麺・中華麺

- ・かんすい(リン酸カリウム、リン酸ナトリウム)

食品添加物が大盛りです！

食品添加物	商品名
	ウィンナーソーセージ
原材料名	豚肉、豚脂肪、結着材料(でん粉、植物性たん白)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、保存料(ソルビン酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)

○菓子類

- (ビスケット・クッキー)
- ふりかけ
- ・膨張剤(リン酸カルシウム)

○具入りおにぎり、持ち帰り弁当、調理パン、即席中華麺、スナック麺、ハム、ソーセージ、ベーコン、冷凍ピザ、チルドハンバーグ、魚肉、練り製品(かまぼこなど)、つくだ煮、コーンビーフ、冷凍食品、菓子パン、ビスケット、クッキー、炭酸飲料など。

- ・結着剤(リン酸塩・ポリリン酸カリウム)・品質改良剤(ポリリン酸ナトリウム)

もし食べる時は・・・



◇◇お湯にさっと通すだけで落とせる◇◇



加工食品をお湯に通すと、食品添加物はお湯に溶け出してしまうので、注意しなければならないのは、お湯は必ず捨てること。このひと手間が自分と家族の健康を保つ大きなポイントです。

●インスタントラーメン・中華麺はゆでこぼす

麺をゆでたらゆで汁を1回捨て、新しいお湯でスープを作りましょう。カップ麺でも、かやくと麺が別々のものを選んで同様に作ることをお勧めします。かんすいやリン酸塩、その他の添加物が半減します。とは言っても、麺類を食べると塩分も多い、体重も増えやすいので、できるだけ食べないようにするといいいですね。

●魚肉・練り製品は下ゆでする

ちくわ、かまぼこなどの練り製品は、下ゆでしてから使いましょう。おでんの具などに使うときも、そのまま一緒に煮るのではなく、分けて下ゆでして煮汁は捨てる。かまぼこは薄くスライスしてゆでます。

●ハム・ソーセージは湯どおしする

ソーセージは裏表に切れ目を入れるなど、表面積を大きくして、2～3分下ゆでします。炒めても添加物は減らないので、炒めもの前にもさっと湯通しすることをお勧めします。