



TheHOLONICS

2020.1号

## 食品添加物のリンについて

ホロニクスグループ 栄養管理部

血液検査でリンが高いことを指摘されたことはないでしょうか?リンは主に腎臓から排泄されますが、腎臓の働きが低下するとリンの排泄も低下します。そのため、透析を受けたり、吸着剤を使用することでリンを除去しますが、除去できる量には限界があり、それ以上のリンを摂取すると体内にリンが蓄積します。リンの摂りすぎを防ぐため、食品添加物のリンについて知っておきましょう。

### 食品を買うときの注意

食品添加物として使用される無機リンは、食品中に自然に含まれていることが多い有機リンに比べ、体内への吸収率が高いので注意が必要です。食品を買うときは、裏の原材料表示を確認してみましょう。リン酸塩と書いてあるものや、乳化剤等の違う表記の場合もあり注意が必要です。

#### ●リン酸塩を使用している食品



ハム



ソーセージ



ベーコン



サラダチキン

など

次のような表記の時、リンが含まれている可能性があります。

- ・イーストフード…菓子パン等
- ・乳化剤…プロセスチーズ等
- ・かんすい…インスタント麺等
- ・膨張剤…菓子類等



リン酸塩は、変色を防ぐ・保存性を高める・食品を結着させる・食品を乳化させる等の便利な働きがあり、多くの加工食品に利用されています。中には、練り製品等のもともとリンが多い食材に使用する場合や、お弁当を買って入っているワインナーにリン酸塩が使われている場合等は、原材料に全く表示されないこともあります。今回は、簡単にできる加工食品のリンの除去方法を紹介します。

#### ●インスタントラーメン・中華麺

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す。

同様にカップラーメンも、1度お湯で麺を柔らかくした後、お湯を捨てて、再度お湯とスープを入れて作ることをお勧めします。





## ●魚肉・練り製品

ちくわ、かまぼこ等の練り製品は、下ゆでしてから使用しましょう。おでんの具で使用する場合も、下ゆでした後、お湯を捨てて、煮汁で炊きましょう。かまぼこはゆでてから切るより、薄く切ってからゆることで、かまぼこのリンの量が少なくなります。



## ●ベーコン・ハム・ソーセージ

ベーコン・ハムは使用する大きさに切り、ソーセージは切り目を入れる等、表面積を大きくして下ゆします。炒めてもリンは減らないので、炒める前にもさっと下ゆですることが望ましいです。



下ゆすることで、リンは少なくなりますが、加工食品には塩分も多く、なるべく使用を控えることも重要です。



## 透析食レシピ紹介

### 「きのことベーコンのクリーム風パスタ」

通常のクリームソースはリンを多く含む牛乳を使用しますが、牛乳の代わりに豆乳を使い、材料を下ゆすることでリンを抑えることが可能です。

#### 作り方

- ①ベーコンは5mm幅に、玉ねぎは1/2に切って5mmの薄切りに、しめじは石づきをとってほぐす。
- ②沸騰したお湯に①の材料を入れて、1分間下ゆでした後、湯をすべて水気を切る。
- ③バター、小麦粉、豆乳大さじ1を電子レンジ(600ワット)で30秒加熱し、泡立て器でませ、温かい間に残りの豆乳100ccを少量ずついれて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて、弱火でおろしにんにくを炒める。にんにくの香りがしてきたら、②を入れて炒め、コンソメとこしょうを入れる。
- ⑤沸騰したお湯でスパゲティをゆでる(時間はスパゲティの袋の表示通りでOK)
- ⑥④のコンソメが溶けたら、③のソースを加え、温まったら火を止める。
- ⑦スパゲティの湯をすべて器に盛り、⑥をかけて完成。

1人分のエネルギー:621kcal、たんぱく質:18.5g、リン:247mg、カリウム:566mg、食塩相当量:1.3g  
※リン・カリウムは「生」で算出