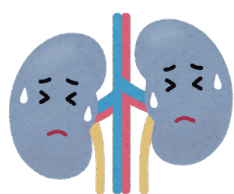


リンについて

ホロニクスグループ 栄養管理部

「リン」は、カルシウムとともに骨や歯を作るほか、エネルギー産生に関わるなど体内で広く作用しています。腎臓の機能が低下すると、リンの排泄が充分に行われず、透析やリン吸着薬での除去が必要です。しかし、除去できる量には限界があるため、過剰摂取は避けましょう。リンが高い状態が続くと、血管石灰化や動脈硬化性疾患を引き起こし、心血管疾患や骨疾患のリスクが高くなってしまいます。今回は、加工品や食品添加物に含まれるリンについてご紹介します。



リンには、もともと食品に含まれる「有機リン」と、食品添加物が大半を占める「無機リン」があります。食事として体内に入ったリンは腸で吸収され、それぞれの組織へと運ばれます。無機リンは腸管からの吸収率が高いため、注意が必要です。

リンを含む食品添加物を使用している加工食品

●ハム・ベーコン…結着剤・発色剤

●練り物などの魚肉加工品…保存料・結着剤

食品添加物はお湯に通すと溶け出す性質があるため、一度お湯に通してから炒めたり焼いたりすると、リンを減らすことができます。

●インスタントラーメン…かんすい

麺を茹でたお湯には食品添加物が溶け出ています。麺の茹で汁は捨てて、別のお湯でスープを作ると良いです。



また、事前に食品を水にさらしてから調理しても、リンを減らすことができます。



上記の食品添加物には無機リンが含まれていますが、成分表示は義務付けられておらずどれだけ含まれているかはわかりません。無機リンが多く含まれる可能性のある食品は、摂取しすぎないように注意が必要です。



透析食レシピ紹介

鶏肉のトマト煮



リンの含有量が比較的少ない鶏肉を使用！寒い冬にピッタリの煮込み料理です♪



材料 (1人分)

鶏もも肉(皮つき) ……………60g
酒 ……………小さじ1(5g)
塩 ……………0.5g
小麦粉 ……………10g(大さじ1強)
油 ……………小さじ1(4g)
玉ねぎ ……………30g
トマト缶 ……………100g
コンソメ顆粒 …小さじ1弱(2.5g)
こしょう ……………少々
さやえんどう ……………1本(9g)

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切り、酒と塩をもみ込む。
- ②玉ねぎは皮をむき、約3mmの薄さにスライスする。
- ③さやえんどうは熱湯でさっと茹で、水につける。
- ④①の鶏もも肉に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで加熱する。
- ⑤玉ねぎを加え炒める。
- ⑥玉ねぎに火が通ったらトマト缶、コンソメの順に加えて煮る。最後にこしょうを振って味を調整する。
- ⑦器に盛った後カットしたさやえんどうをのせて完成。

1人分の 栄 養 素

エネルギー：256kcal

たんぱく質：12.9g、脂質：16.0g、カリウム：420mg、リン：120mg、食塩相当量：1.6g

※リン・カリウムは「生」で算出しています。