

加工食品に含まれるリンについて

ホロニクスグループ 栄養管理部

リンについて

リンは骨や歯の形成やエネルギー産生に関わるミネラルですが、腎臓の機能が低下すると、うまく尿中に排泄されず、高リン血症を起こしやすくなります。高リン血症になると、骨疾患だけでなく、血管の石灰化や動脈硬化により心血管疾患になるリスクが高まります。



リンの種類

リンは、食品に含まれる『有機リン』と、食品添加物である『無機リン（リン酸塩）』の2種類があります。

有機リンの吸収率は、豆や野菜類などの植物性食品では20～40%、肉類や魚類などの動物性食品では40～60%です。一方で無機リンの吸収率は、ハムやソーセージ、コーラをはじめとする清涼飲料水などの加工食品では90%以上になります。

つまり、同じリンでも、加工食品に含まれるリンの方が、吸収率が高まり、血中のリン濃度が上昇しやすくなります。



リン酸塩とは？

加工食品に含まれるリン酸塩は、食材の風味や食感、保存性を高める食品添加物で、菓子パンや調理パン、カップ麺、清涼飲料水、肉・魚介加工品など、様々な食品に使われています。リン酸塩の種類は、リン酸二水素カルシウム、リン酸二水素ナトリウム…などとても多く、食品表示の制度によって、表示されない場合もあります。

表示を確認しよう！

「リン酸塩」と記載されていなくても、以下の表示名でリン酸塩が含まれています。

- 【乳 化 剤】 プロセスチーズなどのチーズ類
乳製品（チーズ類やホイップクリーム）、マヨネーズ、マーガリンなど
- 【pH調 整 剤】 品質を保つ働きがあり、多くの加工食品に含まれます
- 【か ん す い】 中華麺
- 【イーストフード】 パン、お菓子など
- 【膨張剤、ベーキングパウダーまたはふくらし粉】 パン、お菓子など

※上記以外で、加工食品にリン酸塩が含まれていても、表示に載っていない場合もあります。



リンの摂取を減らすコツとは？

①ごはん食にする

パンや麺にはリン酸塩が含まれます。

②食品添加物入りの加工食品を避ける

最近では、無添加の商品がたくさん出ています。
また、清涼飲料水やお菓子の過剰摂取は控えましょう。

③茹でこぼしたり、水にさらしたりする

リンは水に溶ける性質があります。
麺を茹でた後は茹で汁を捨てましょう。



透析食レシピ紹介

マカロニサラダ



手軽に作れて、老若男女問わずおいしく食べられます。

材料 (2人分)

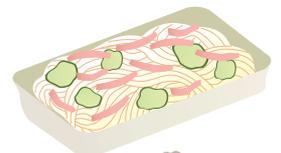
マカロニ	40g
玉ねぎ	40g
きゅうり	50g
人参	40g
ハム	30g
A	マヨネーズ	…大さじ2(24g)
	塩0.5g
	コショウ	……少々(0.07g)

作り方

- ①マカロニは、湯に塩は加えず、表示時間通り茹で、水気をよく切っておく。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、きゅうりは厚さ2～3mmの輪切りにする。ハムは短冊切りにする。玉ねぎ、にんじん、ハムは熱湯で1分程度茹で、水気をよく切っておく。きゅうりは20分程度水にさらし、水気をよく切っておく。
- ③ボウルで①②と【A】をよく和えて完成。



1人分のエネルギー：196kcal
栄養素 たんぱく質 5.5g 脂質 11.1g カリウム 226mg リン 101mg 食塩相当量 0.8g



コツ・ポイント マカロニやハムを茹でこぼすことによって、リンを減らすことができます。
また、野菜も茹でたり水にさらしたりするので、カリウムも抑えることができます。

