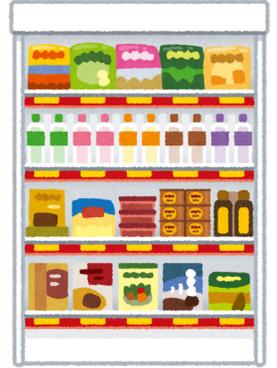


## リンを含む食品添加物について

ホロニクスグループ 栄養管理部

店頭には手軽で美味しい加工食品があふれており、皆さんも利用する機会が多いのではないのでしょうか。

多くの加工食品には、食品添加物である「リン酸塩（無機リン）」が使用されています。リンには有機リンと無機リンがあります。有機リンは、自然な食品に含まれます。体内への吸収率は、豆類や野菜類などの植物性食品は20～40%、肉類や魚類の動物性食品は40～60%程度です。一方、無機リンは90%以上が体内に吸収されるため、血中のリン濃度が上昇しやすくなります。



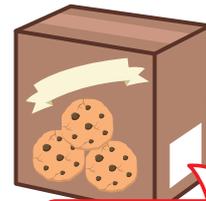
### リン酸塩って何？

リン酸塩は、食品添加物の一つで、食品の風味や食感、保存性を良くするために使用されます。現在、日本では20種類以上のリン酸塩が食品添加物として認可されています。



### 食品表示について

原材料表示は、使用している物質名がそのまま記載されているものだけではありません。「一括名表示」や「表示免除」といった食品表示の制度によって、物質名が記載されないこともあります。原材料の「/（スラッシュ）」より後ろに記載されているものが食品添加物にあたります。次の表は、リン酸塩が使用されている食品添加物を含む食品と表示の例です。



商品名 チョコチップクッキー	
名称	焼菓子
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ（乳成分を含む）、卵、食塩/乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤
内容量	100g
消費期限	2026年6月1日

食品例	食品添加物としての表示例
肉・魚の加工品	リン酸塩、pH調整剤、結着剤
チーズ加工品	乳化剤、pH調整剤、
中華麺・インスタント麺	かんすい
市販パン・菓子	乳化剤、膨張剤
缶詰	リン酸塩、酸味料
清涼飲料水	酸味料



## 食品添加物由来のリン摂取量を減らす工夫

### ①食品添加物が入った食品を控える

無添加の食品や成分無調整の食品を選択するのも良いでしょう。  
また、清涼飲料水やお菓子の過剰摂取にも気をつけましょう。



### ②主食はご飯を選択する

パンや麺にはリン酸塩が含まれます。

### ③茹でこぼしや水にさらす

カリウムほどの除去率はありませんが、加工食品などは薄く切って下茹でしてから使用する、麺の茹で汁は捨てて新しい湯でスープを作るなど、ひと手間が大切です。



## 透析食レシピ紹介

### ピーマンとカニ風味かまぼこの中華風炒め

カニ風味かまぼこを下茹ですることで、リンだけでなく塩分も減らすことができます。

#### 材料 (2人分)

ピーマン ……………90g(中3個)  
カニ風味かまぼこ ……20g(2本)  
ごま油 ……………8g(小さじ2)  
オイスターソース ……6g(小さじ1)  
白ごま ……………2g(小さじ2/3)

#### 作り方

- ①ピーマンはヘタと種を取って細切りにし、20分程度流水にさらし水気を切る。カニ風味かまぼこはほぐして、下茹でして水気を切っておく。
- ②ごま油を熱したフライパンに①を入れ、オイスターソースを加えて炒める。
- ③器に盛り付け、白ごまを散らして完成。



#### 1人分の 栄養素

エネルギー：63kcal  
たんぱく質 2.0g 脂質 4.7g カリウム 105 mg リン 27 mg 食塩相当量 0.6g  
※カリウムは「生」の値で算出しています。

#### コツ・ ポイント

具材の水気をしっかり切りましょう。炒める時は、さっと炒めることで、ピーマンの食感を楽しむことができます。

