

令和7年春号

リンについて

# 栄養部だより



過去の  
栄養部だよりは  
←こちら

医療法人 康成会  
栄養部

腎臓の機能が低下すると、リンの排泄が十分に行われず、心血管疾患のリスクが高くなります。

## 【高リン血症の症状】

痒みが生じたり、骨がもろくなり骨折しやすくなる事もあります。



★**無機リン**…食品添加物に含まれます。たんぱく質と結合しておらず、すぐに分解されて素早く吸収されます。

### 吸収率 90%以上



★**有機リン**…植物性食品や動物性食品に含まれます。

### 植物性食品の吸収率

20~40%



### 動物性食品の吸収率

40~60%



体に必要なたんぱく質(必須アミノ酸)を含む食品が多くあてはまります。

ポイント

同じリンでも有機リンより無機リンは吸収率が高く、血中のリン濃度が上がりやすいので、注意しましょう。

## 【加工食品・食品添加物の一例】

無機リンを含む、食品添加物と加工食品について紹介します。  
下記の食品を1日の内で摂り過ぎないように注意しましょう。



## 【原材料表示を見てみましょう！】



名称	〇〇弁当
原材料名	ご飯、ミートボール、卵、煮物、 レタス/調味料、pH調整剤、 着色料
賞味期限	20〇〇.〇〇.〇〇
保存方法	高温多湿を避けて保存
製造者	〇〇フーズ株式会社

食品の裏面などに食品添加物の記載があります。

## 【リンの体内への吸収を減らすために】

① 高リン血症治療薬を忘れずに、記載の時間通りに服用する。

② 「ゆでこぼし」を行う。

リンは水に溶けやすいです。中華麺やハム、ちくわを食べるときは下ゆでを行い、茹で水を捨てることでリンを減らす事ができます。



肉や魚、大豆食品にもリンは含まれますが、加工食品と比べると、体への吸収率は低めです。食品を選びながらたんぱく質の肉や魚などを摂りましょう。