

# リン吸着薬を正しく服用しよう



栄養だより 2020年1月号



透析患者さんのリンの目標値は **3.5~6.0mg/dl** です！  
では、6.0mg/dlよりも高くなるとどうなるの？

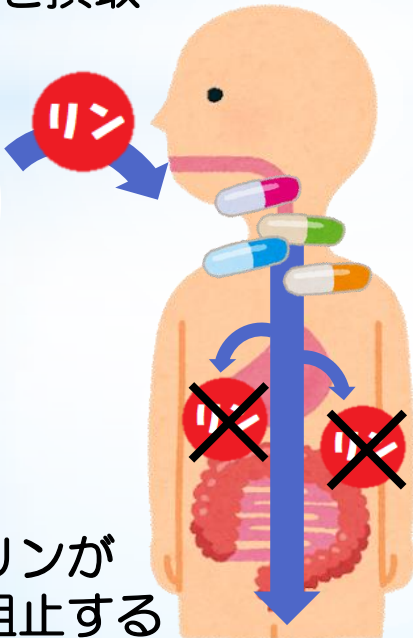
- リンとカルシウムが結合し、血管や心臓の弁に沈着(石灰化)し、血管や心臓の弁が骨のように硬くなり**動脈硬化**に繋がる!!  
さらには、**心筋梗塞**、**心臓弁膜症**を引き起こす!!
- 骨からカルシウムが放出されてしまい、骨がもろくなり、**骨折**しやすくなったり、骨粗鬆症になる!!



リン吸着薬は服用する  
タイミングが大切!!

リン吸着薬は  
食事と薬が混ざること  
効果を発揮するので  
食事の前(もしくは後)に  
服用することで  
効果が得られる!

食事からリンを摂取



## 服用のタイミング

食直前：いただきますの前  
食直後：ごちそうさまの後

- 食事を摂らなかった場合
- 服用し忘れて食後 30分  
以上経っている場合



服用しても効果ナシ!!  
さらには副作用の危険が  
あるので服用してはだめ!!

リン吸着薬は  
その名の通り、  
食事で摂取したリンが  
吸収されるのを阻止する

薬に取り込まれたリンは  
便と一緒に排泄される



# ぶりを使った簡単レシピ2種類♪

## 2種類のレシピ共通手順

- 【材料1人分】  
 ぶり 60g  
 料理酒 8g  
 油 2g
- 【作り方】  
 ①ぶりを料理酒に 5分程漬けておく  
 ②中火で熱したフライパンに  
 サラダ油を入れ、水気をふき取った  
 ぶりを両面に焼き色がつくまで焼く

ぶりは  
リンが控えめで  
たんぱく質が  
豊富！



## ぶりの塩だれかけ

- 【材料1人分】  
 長ねぎ 20g  
 レモン汁 5g  
 ごま油 5g  
 ごま 2g  
 塩 1g



- 【たれの作り方】  
 1.長ねぎはみじん切りにする  
 2.長ねぎと調味料をすべて  
 混ぜ合わせる  
 3.ぶりにたれをかけて完成

## ぶりの甘酢だれかけ

- 【材料1人分】  
 長ねぎ 20g  
 濃口醤油 6g  
 酢 5g  
 砂糖 2g  
 すりおろしにんにく 3g  
 すりおろし生姜 2g



- 【たれの作り方】  
 1.長ねぎはみじん切りにする  
 2.耐熱容器に長ねぎと調味料を  
 全て混ぜ合わせて電子レンジで  
 600Wで 1分加熱する  
 3.ぶりにたれをかけて完成

🐻 ↓それぞれの栄養価↓ 🐻

献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
塩だれ	247kcal	13.6g	18.7g	3.1g	282mg	96mg	1.1g
甘酢だれ	207kcal	13.8g	12.6g	6.1g	315mg	99mg	0.9g

リンの豊富なヨーグルトと一緒に食べても…

例 ごはん1杯・もやしの胡麻和え・ヨーグルト1カップ  
 (160g) (もやし50g 胡麻1g 醤油4g) (80g)

塩だれ → リン 268mg  
 甘酢だれ → リン 272mg

1食のリン摂取量は  
300mg以下が目安

