

# リンについて

## リンが高くなると



骨がもろくなったり、動脈の壁が硬くなって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

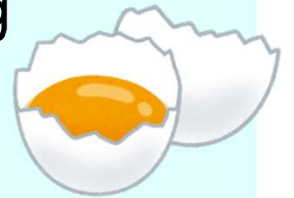
そのため、リンを下げる薬を内服するとともに、食事からリンを摂り過ぎないことが大事になります。

## リン・タンパク質比とは

食品中に含まれる**たんぱく質に対するリンの割合**のこと

【例】 卵 1個50gあたり リン**90**mg たんぱく質**6.2**g

リン・タンパク質比は  $90 \div 6.2 = 14.5$



牛乳 1杯200mlあたり リン**195**mg たんぱく質**6.9**g

リン・タンパク質比は  $195 \div 6.9 = 28.3$



リン・タンパク質比の数値が低い**卵**の方が良質のおすすめ食材になります。  
たんぱく質はほぼ同じですが**リンは2倍以上**差があります。

リンはたんぱく質量と比例するため、魚介・肉類などのたんぱく質を多く含む食材を減らすとリンの摂取量を抑えられますが、  
たんぱく質を減らせば栄養障害となるリスクが高くなります。

リン・タンパク質比が**15以下**の食品を中心に選んでみよう!!

チーズやヨーグルトは種類によって値に違いがあります。

ラクトアイスには添加物が入っており、リン・タンパク質比は50以上と要注意



## 各食材のリン・タンパク質比 (mg/g)

10以下 積極的に摂りたい食品	11~15 標準的	16~20 量や頻度の調整が必要	21以上
<p>豚肉・牛肉・鶏肉 えび・さんま・ぶり クリームチーズ ※ ちくわ・かまぼこ</p>	<p>鶏卵・豆腐 いか・マグロ・ほっけ うなぎ・明太子 鮭・たら・あじ・さば ギリシャヨーグルト</p>	<p>レバー すじこ・たらこ ベーコン・ハム 焼き豚・ウインナー</p>	<p>鮎甘露煮 ししゃも・シラス アイスクリーム 牛乳・ヨーグルト プロセスチーズ</p>

※超加工品(工場では作られない食べ物)に使用される添加物の「リン酸塩」は体内へ100%吸収されるため、リン・タンパク質比が低い数値でも注意が必要です

