



豆共だより No.29



今回はリンについてお話します。

リンの**正常値**は3.5~5.5mg/dlです。

リンはカルシウムと共に骨を作る成分で、とても大切です。しかし、多くなりすぎると、体にかゆみを生じたり、骨がもろくなったり、カルシウムと結合して血管壁・臓器・組織に沈着して心不全・心筋梗塞・足の壊死を起こします。

注意 ↓ 無機リン	有機リン
<p>【なるべく避けたい】 吸収率がほぼ100% 保存料など食品添加物として 加工食品や冷食、シリアルに多い</p>	<p>【推奨】 吸収率が20~60%と低いので リンを抑えて たんぱく質を多くとれる</p>

リンの摂取量と共に注意したいのが、体への吸収率です。野菜・果物・穀物は20~40%。魚介・肉類は40~60%(有機リン)。ハム・ウインナーなどの加工食品やインスタント食・市販の弁当は90%以上と言われています(無機リン)。

リンが少なく吸収率の低い食品を選び、ゆでこぼしや水にさらして、リンの摂取量を減らす工夫をしましょう。

リンを減らす方法

食品選び	リンの少ない食品を選ぶ	食材の一部または全部をリンの少ない食品に置き換える	食品添加物入りの加工食品を避ける
-------------	-------------	---------------------------	------------------

調理方法の工夫	ゆでこぼしをする	水にさらす	
加工食品の場合は・・・			
中華麺	カップ麺	ハム・ベーコン	ウインナー
麺のゆで汁を捨てて、スープを別に作る	麺に注いだ湯はいったん捨て、調味料とかやくを入れるときに新しい湯を注ぐ	調理の前に熱湯の中で振り洗いする	切り目を数か所入れてから、または切ってからゆでる

監修：伊丹 儀友 (伊丹腎クリニック)

それでも高い場合は、リンを下げる薬(カルタン・レナジェル・ホスレノール・リオナ・ピートル・フォゼベル)の服用になります。



定期検査の予定

4月	★ 7日	★ 8日	21日・22日
5月	★ 12日	★ 13日	26日・27日
6月	★ 9日	★ 10日	23日・24日
7月	★ 7日	★ 8日	

★の日はレントゲンがあります。