

## 「リン」のはなし

リンとは・・・

ミネラルの1種で、体内のリンの約85%は骨や歯を作る成分です。他に、エネルギー代謝や脂質代謝など重要な働きもしています。現代の食生活で不足する事はほとんどなく、むしろ過剰摂取が問題視されています。食事で摂りすぎたリンは腎臓でろ過され、尿中に排泄されます。



異常値を示すとどうなるの?? 基準値は 2.5 ~ 4.5mg/dl です。

【成人男子目安量：1000mg 成人女子目安量：800mg】

過剰の場合：副甲状腺機能亢進・副甲状腺ホルモン濃度上昇・腎結石発症リスク上昇・カルシウム吸収抑制・慢性腎臓病悪化の可能性があります。

不足の場合：ほとんどありません。

長期間、水酸化アルミニウムを含む制酸薬(当院は採用無し)を服用すると衰弱・食欲不振・倦怠感などの症状が起こることがあります。



### どんな食品に入っているの?

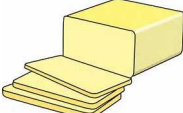
リンだけを制限することはほとんど不可能です。

清涼飲料水や乳製品・加工食品・缶詰・ラーメン・高蛋白食品などに多く含まれ、保存料・変色防止・酸味料・結着剤・乳化剤・かんすい等として広く添加されています。茹でこぼすことで、保存料や添加物は減らすことができます。

リン制限がある方は、自己判断せず医師や管理栄養士に相談してください。

  
牛乳 200cc 中 186mg

  
脱脂粉乳 大さじ 1 杯  
6g 中 60mg

  
スライスズ 1 枚 146mg

  
コーラ・ビール 500ml 中 83mg

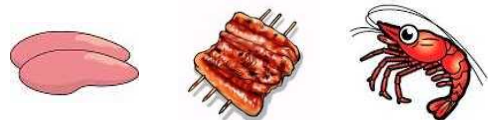


魚介類・肉類にはおおよそ 100g 中  
100 ~ 200mg 位含まれます。

  
いくら 50g  
265mg

  
ししゃも 3 匹 270mg

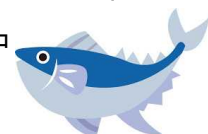
  
アーモンド 10 粒 中 67mg



  
するめ 1 枚  
110g 中 121mg

  
ハム 1 枚 68mg  
ウインナー 2 本 95mg

  
納豆 1パック 95mg



  
レバー 1 切  
40g 中 130mg

  
ビーフジャーキー  
50g 中 210mg

  
玄米 100g 130mg