

検査数値でリンが高い…そのような時は、以下のチェック項目を確認してみましょう

チェック項目		✓
たんぱく質が多くなる食習慣	1回の食事の中で、肉類、魚介類、卵（魚卵含む）、大豆製品を使用した料理が複数ある	<input type="checkbox"/>
	寿司、刺身をよく食べる、または食べる量が多い	<input type="checkbox"/>
	料理は大皿盛りで、各自好きに取って食べる	<input type="checkbox"/>
	外食や市販弁当、総菜類、加工品（ハムやソーセージ、練り製品）の利用が多い	<input type="checkbox"/>
リンが特に多い食品の摂取頻度	レバーなど内臓肉を食べた	<input type="checkbox"/>
	卵や牛乳を使ったお菓子（菓子パン類、ケーキなど洋菓子類、プリンなど）を食べた	<input type="checkbox"/>
	しらす干し、ししゃも、小女子、干しエビ（さくらえび）など小魚類をよく食べる	<input type="checkbox"/>
	ナッツ類、するめ、骨せんべいを食べた	<input type="checkbox"/>
	牛乳、豆乳、ヨーグルト、ヤクルト、チーズなどの乳製品・大豆由来製品を複数品摂る	<input type="checkbox"/>
	カップラーメン、インスタントラーメンをよく食べる	<input type="checkbox"/>
エネルギー不足	主食（ごはん）をあまり食べない、量が少ない	<input type="checkbox"/>
リン吸着剤の服用	薬を飲み忘れることがある	<input type="checkbox"/>
	外出時（外食）に薬を持参し忘れる	<input type="checkbox"/>
	食後しばらくしてから薬を飲むことがある	<input type="checkbox"/>

チェック✓をつけながら、食事の振り返りをしてみましょう



最近、チーズを食べることが多かったかな・・・？



たんぱく質とリンは相関関係

たんぱく質1gあたりのリン含有量はおよそ15mg、リン摂取量とたんぱく質摂取量は相関関係にあります。

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を含む食品に偏った食事はリンが高くなります。

リン含有量が多い食品を知っておく

上記の「リンが特に多い食品の摂取頻度」に挙げた食品は日頃から控える意識を持ちましょう。特にチーズの中でもプロセスチーズ、粉チーズはリンが高めになります。



エネルギーをしっかり取る

摂取カロリーが不足すると体たんぱく質（筋肉）が分解され、血中のリンが上昇します。特に主食のごはんが少ないと、この傾向が強くなります。主食・主菜・副菜でバランスよく食べることが大切です。

