

第10回 病態栄養部だよ！

病態栄養部 石川香織

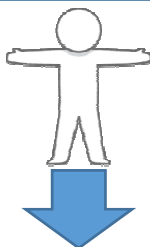
高リン血症の原因を探る！

高リン血症は自覚症状がなく、すぐに症状が出るわけでもありません。よほどの高値でない限り、皮膚の掻痒(かゆみ)などの軽度の症状があるか症状が全くないうちに動脈硬化や骨の病気が進行してしまいます。

1日タンパク質60g摂取、週に3回4時間透析の場合

入る

1週間の食事で
約7000mgのリン



出る

週に3回の透析で
2400mg
毎日の排便で
2800mg

※原因は、
食事だけでは
ないですよ！



適正量食べようとするとなんかリンが1800mg溜まってしまう

リンが体の中にたまる原因

排便
コントロール リン過剰
摂取

透析不足

シャントトラブルに
よる透析不足

二次性副甲状腺機能亢進症

リン吸着薬の
服用時間のずれ

リン吸着薬
の不足

リンとは？

リンは骨や歯を構成、細胞膜の構成成分、体液の酸とアルカリのバランスや浸透圧の調節、心臓や腎臓の機能の維持、神経伝達などにも関与しています。

有機リン
肉・魚類等



吸収率



無機リン

加工食品
レトルト食品等

20～60% < 90～100%

無機リンは、
食品添加物
(食品の製造過程
または食品の加工・
保存の目的で
使用されるもの)
に含まれています。



食品添加物	おもに使用される食品
酸味料	清涼飲料水
イーストフード、膨張剤	パン、ドーナツ、ビスケット等の菓子類
乳化剤	プロセスチーズ、チーズフードなど
ガムベース	チューイングガム
かんすい	中華そば、カップラーメン、ワンタン・春巻き・シューマイの皮など
結着剤	ハム、ソーセージ、魚肉練り製品
増粘剤、安定剤、ゲル化剤	ジャム類、サラダドレッシング、マヨネーズ、アイスクリーム、ジュースなど

※文責：川崎有紀

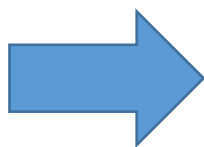
リンを少なくする工夫



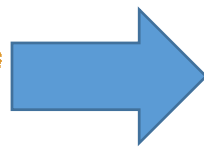
切り込みを入れて
1度茹でこぼす



カップ麺よりも袋めんへ
麺を茹でた汁は捨て、
再度スープを作り直す



加工食品や冷凍食品、レトルトパックよりも生の素材を
調理するよう心がけましょう！



清涼飲料水でなく、麦茶や紅茶へ
スナック菓子や焼き菓子よりも羊羹、ゼリー、マシュマロを
間食に選びましょう！

商品を手にとった際、
一度確認して
みましょう！

拡大



名称：コーヒーミックス (スティック)
原材料名：・・・pH調整剤、 香料、乳化剤、甘味料・・・

名称	弁当
原材料名	とんかつ玉ねぎ卵とじ、ご飯、漬物・・・ pH調整剤、増粘剤、酸味料、香料