

リン制限によるたんぱく質不足を防ぐには？



筋力・体力
維持向上

たんぱく質摂取
どうすればいい？



動脈硬化



体のかゆみ



関節痛



骨折



免疫力アップ

たんぱく質を摂って
低栄養を避けたい



たんぱく質摂ると
高リン血症が心配

リン/たんぱく質比 に注目しましょう！

→たんぱく質1gに含まれるリン(mg)の量

低い

←リン/たんぱく質比→

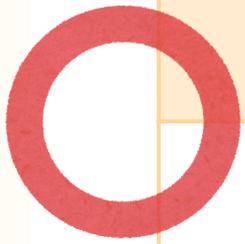
高い

たんぱく質の割に
リン少ない

たんぱく質の割に
リン多い

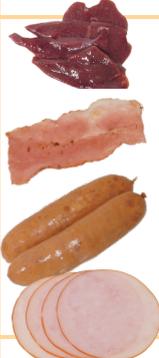


実際に食品ごとに比べてみましょう→



↑リン／たんぱく質比



| | 肉類 | 魚介類 | その他 |
|-------|---|--|--|
| 低い |  <p>牛ひき肉 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛バラ肉 牛もも肉 牛肩ロース 鶏むね肉 豚もも肉</p> |  <p>ぶり さんま たこ</p> |  <p>卵白</p> |
| やや低い |  <p>鶏ささみ 鶏もも肉</p> |  <p>かれい たら かつお さば さけ あじ いわし えび</p> |  <p>豆腐 納豆 全卵</p> |
| 高い |  <p>レバー ベーコン ウインナー ロースハム</p> |  <p>うなぎ いか いくら たらこ</p> | |
| とても高い | |  <p>ししゃも しらす わかさぎ うに</p> |  <p>牛乳 牛乳 ヨーグルト プロセスチーズ アイスクリーム</p> |

- 加工食品は体内で吸収されやすい「無機リン」を多く含むため、摂取量に注意が必要です。
- 骨や内臓まで食べられる魚は控えましょう。
- 毎食1品はたんぱく源を摂りましょう。