



## 食品添加物 から リンを考える ★

リンの除去は透析だけでは限界があり、毎日の食事からの調節がとても大切です。

リンは食品添加物として多くの食品に使用されています。

添加物の例) リン酸〇〇、乳化剤、pH調整剤、強化剤、かんすい、酸味料、結着剤など

名称	魚肉ねり製品
原材料名	魚肉、でん粉、卵白、発酵調味液、かにエキス、水あめ、食塩、砂糖、植物油、 <u>pH調整剤、調味料(アミノ酸等)</u> 、トマト色素、香料、炭酸Ca、 <u>乳化剤</u> 、パプリカ色素、(原材料の一部に大豆を含む)

### 加熱食肉製品(加熱後包装)

品名	ポークソーセージ(ウインナー)
原材料名	豚肉、豚脂肪、糖類(水あめ、砂糖)、食塩、香辛料、たん白加水分解物、 <u>リン酸塩(Na)</u> 、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、 <u>pH調整剤</u> 、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物、くん液、(原材料の一部に牛肉を含む)

※        は食品添加物に含まれる  
リンを含む添加物です!!



生鮮食品よりもインスタント食品、冷凍食品、レトルト食品、練り製品、コンビニの食品、惣菜類などの加工食品(すでに調理してあり手軽に食べる食品)は**食品添加物としてのリン**が多く含まれています。これらのリンは**体への吸収率が高く、血清リン値を上昇させやすい特徴**があります。血清リン値が高めの方は上記の食品を控えましょう。



● 『リン』は栄養価の表示がないため、裏面の【原材料名】を見るようにしましょう!!

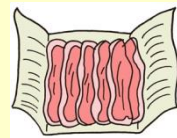
● 食品添加物としてのリンを減らすには・・・ 😊 ♪

(例①) ソーセージ・ベーコン・魚肉ソーセージ・ロースハムなど

⇒バラ肉やミンチ肉などの**精肉を替わり**に使いましょう☆

(例②) あげはん(さつまあげ)・ごぼう天・ちくわ・かまぼこ・カニカマなど

⇒厚揚げ・油揚げなどを替わり



### <その他、食品添加物のリンが含まれる食品>

ファストフード店のハンバーガー、駄菓子類、清涼飲料水(コーラ)、缶コーヒーなど・・・

## リン値が高くないようにするには



**服薬管理** : リン吸着剤を決められたタイミングで飲み、飲み忘れのないように服用しましょう。

⇒便秘が心配な方はお気軽にスタッフへご相談下さい。自己判断での服薬中止は絶対にやめましょう。

**食事バランスの調節** : 肉・魚・卵・大豆製品はたんぱく質を多く含む食品であり、同時にリンも多く含まれています。1食の献立の中で1品としましょう。

またチーズ、牛乳などの乳製品もリンを多く含みます。(シチュー、グラタン、ピザなど)

