



INOKUCHI

2012年9月発行

## Vol. 5

# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi



皆さま、こんにちは。

9月に入り朝晩が過ごしやすくなり、少しずつ秋の気配を感じますね。

9月30日は『中秋の名月』、いわゆるお月見の日です。他にも『十五夜』『芋名月』と呼ばれます。お月見の日には、お団子やお餅、ススキ、里芋、梨、ぶどうなどの秋の草花や秋の実りをお供えして月を眺めます。お月見の由来は、もともと中国で行われていた秋の里芋の収穫祭であったと言われています。このような秋の行事を楽しみたいものですね。

栄養指導室 松田・大下



## リン(P)

最近私たちが皆様とお話しさせていただく中で、リンに関してお話しする機会が増えていきます。そこで、栄養だよりNo. 2でもお知らせしましたが、改めてリンについてお話しします。

リンはたんぱく質に多く含まれ、体にたまってしまうとホルモンの作用により、骨を溶かすことで病的骨折のような症状や、カルシウムの沈着により血管を詰まらせるなど下記の病気を引き起こします。

**骨がもろくなる(骨粗鬆症になりやすくなる)**



**動脈硬化(脳梗塞・心筋梗塞など)**



**関節の痛み、からだのかゆみなど**



これらは、**自覚症状もなく時間をかけてゆっくりと進行する**ので、毎日の食生活が大切です。

◎リンはたんぱく質を多く含む食品に含まれていますので、たんぱく質を控えることがリンの上昇を防ぐことになります。加工食品には食品添加物として**リン化合物**が使用されている場合が多いため、注意が必要です。

食品を購入する際は、裏面の表示も見るようにすると良いかもしれませんね。



# リンが多く含まれる食品

意外なもの、納得できるもの、それぞれだと思います。毎日の食事の中で参考になれば、嬉しく思います。

## 肉類

牛・豚・鶏レバー

鶏ささみ



豚ヒシ

意外!

脂身の少ない肉にリンは多く含まれます

## 魚介類

うなぎ



こいわし



あじ

注意!

魚の頭や内臓にリンは多く含まれています



ししゃも



まぐろ



かつお

## 卵類

鶏卵



いくら



明太子

何の卵でも卵にはリンが多いです

## 乳製品



ヨーグルト



ヨーグルト



チーズ

牛乳



## 野菜

枝豆



レンコン



アスパラガス

水菜



ブロッコリー

たけのこ (生)



オクラ



## 豆類・大豆製品

木綿豆腐



大豆



納豆

肉・魚に比べたら含まれる量は少ないですが、リンの多い食品です