

透析だより

まだまだ暑い日が続きますね。今回のテーマは「リン」についてです！

「リン」は色々な食品に含まれており、多量に摂取すると腎臓に負担となります。どのような食品に多く含まれているのか見てみましょう。

9月

*「リン」の種類

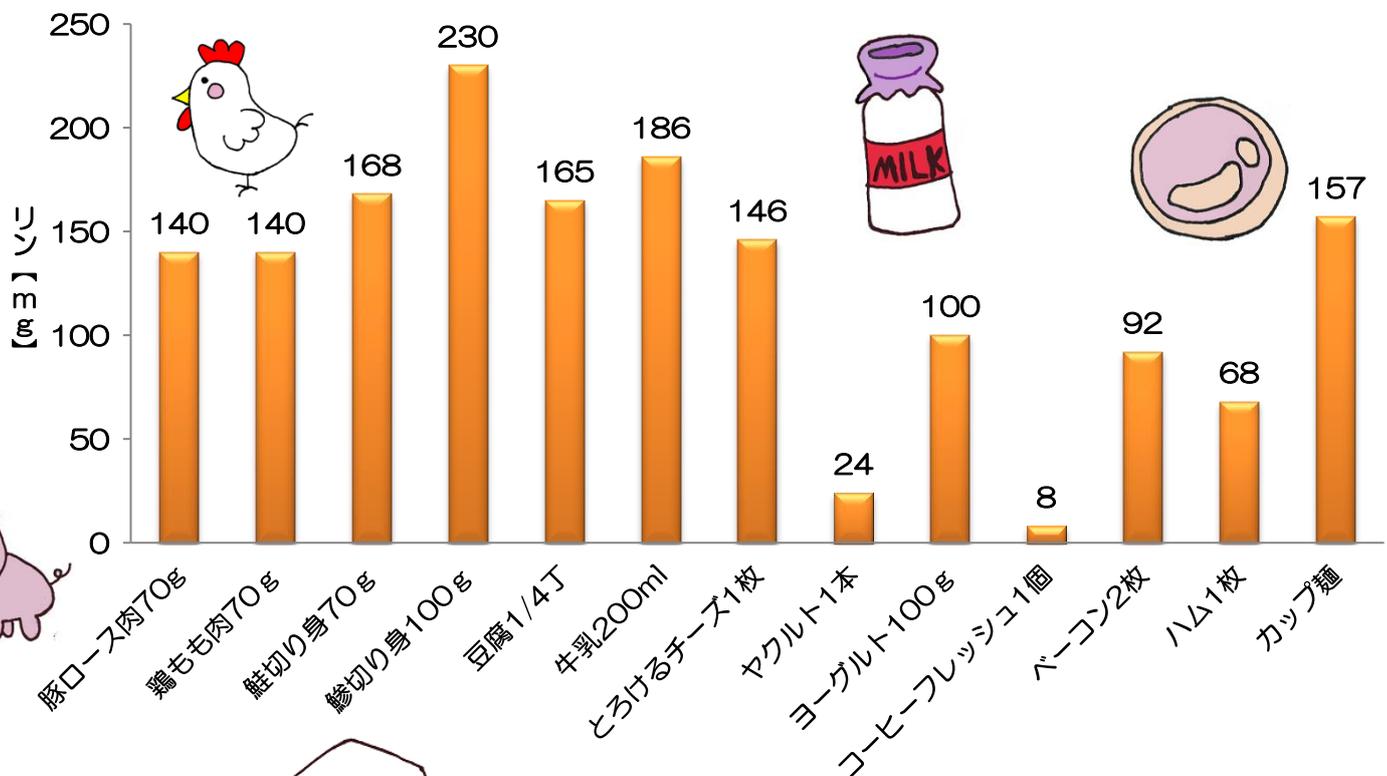
「リン」は、食品そのものに含まれている「有機リン」と食品添加物に使われている「無機リン」の2種類に分けられます。

- 有機リンが含まれる食品：肉、魚、牛乳・乳製品、豆類など
- 無機リンが含まれる食品：ハム、ベーコン、缶詰、インスタント麺など

*どうして「リン」を摂りすぎはいけないのか

血液中の「リン」濃度は腎臓により調節されており、不必要となった「リン」は尿として排泄されますが、腎機能が低下していると、血液中に「リン」が増え、骨から溶け出した「カルシウム」とくっつき、「石灰化」につながります。このようになると、動脈硬化や心不全を起こしやすくなるのです。

*食品に含まれる「リン」の量



「リン」は 900-1100mg/日が基準となっています。グラフで示した「リン」の量を把握し、摂りすぎに注意しましょう！



食事の質を見直してみましよう！！

私たちは毎日食事をすることで、生きるための栄養素を摂っています。
今の食事を見直して、よりよい食生活を送りましょう。

★食事を一日三食摂りましょう

朝ごはんは食べない、夜はおかずのみしか食べないなど、
食事を抜いたり、朝・昼・夕の食事量にムラはありませんか？
食事を抜くことによって、一日の摂取する栄養量も減少してしまいます。
一日三食規則正しく、均等に食事を摂りましょう。



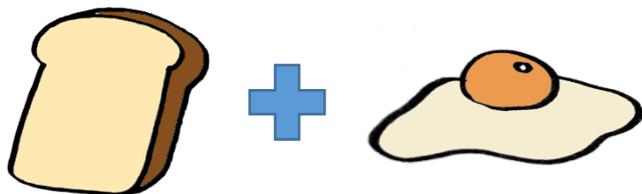
★単品にプラスして栄養アップ

朝はパンだけ・・昼は麺類だけ・・などの単品の食事になっていませんか？
単品での食事は栄養バランスも偏りがちになってしまいます。

いつもの食事一品加えることで、栄養素も簡単にUPすることが可能です。

ご飯と味噌汁のみの食事に納豆を足す、麺類に肉や卵をトッピングして野菜の小鉢を足す
など組み合わせは無限大です。

品数を沢山作るのは大変・・という方は、お惣菜や調理せずに食べられる缶詰やレトルト食品などを利用することで手軽に栄養アップすることができます。



朝のパンに目玉焼きをつける
目玉焼きにするとき油を多めに使い
カロリーもアップ！



牛丼に野菜サラダをつける
野菜サラダは切って水さらしをして
おくといいですね♪

★食材は偏りなくまんべんなく摂取しましょう

前の食事で食べていない食品を選択すると、一日に必要な栄養素をまんべんなく摂取することが出来ます。**肉を食べたら次は魚、卵、大豆製品**…など偏りなく摂取しましょう。

★よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることで、食べ物が細かく砕かれて唾液と混ざり、
胃や腸での消化・吸収を助けてくれます。

また、噛むことは**唾液の分泌を促したり、脳の働きが活発になって**
記憶力や集中力が高まったりと良いことづくめです。



様へ