

リンのコントロール

リンとは？

身体を構成するミネラルで、カルシウムとともに骨や歯を形成します。
エネルギーの代謝にも関与します。

リンの体内分布



存在場所	存在割合%
骨	85
歯	0.4
軟部組織	14
血液	0.03
間質液	0.03
その他	0.54

リンの基準値

検査値: 3.5~6.0mg/dl

摂取基準: 700mg~800mg

タンパク質1gに約15mgのリンが含まれています。

体重60kgの方だと、約900mgのリンを摂取することとなります。

リンが高い状態が続くと・・・？

- ・全身がかゆくなる。
- ・骨がもろくなる。
- ・血管が石灰化する。
- ・関節痛や動脈硬化等の合併症の原因となります。

リンのコントロール法とは？

①食事中のリンの量を少なくしましょう。

タンパク質の多く含む食品、カルシウムの多い食品はリンが多く含まれます。

<たんぱく質が多く、リンも多い食品>



かつお
1切れ 20g
リン 58mg



まぐろの赤身
1切れ 15g
リン 41mg



レバー
1切れ 15g
リン 50mg



うなぎ
1串 100g
リン 300mg



きんめだい
1切身 100g
リン 490mg

<カルシウムも多くリンの多い食品>



牛乳
コップ1杯(210g)
リン 195mg



にぼし
100g
リン 1500mg



さくらえび
大さじ1 3g
リン 36mg



しらす
大さじ1 6g
リン 52mg



チーズ
1つ 25g
215mg

<加工食品には、食品添加物としてリンが含まれます。>



ロースハム
1枚 15g
リン 51mg



ベーコン
1枚 20g
リン 46mg



ウインナー
1本 20g
リン 38mg



ちくわ
1本 30g
リン 33mg

②リンの吸着剤を正しく服用しましょう。

食事時のリンと薬の成分が結合し、便として排泄することでリンが吸収されるのを防ぐお薬です。

<現在処方されているリン吸着剤の種類>

- 沈降炭酸カルシウム (炭カル カルタン)
- 炭酸ランタン (ホスレノール)
- 塩酸セベラマー (レナジェル フォスブロック)
- ビキサロマー (キックリン)
- クエン酸第二鉄水和物錠 (リオナ)

どちらのお薬も食事の時に服用しないと効果がえられませんので注意しましょう。お出かけの際にも忘れずに持参しましょう。

使用上の注意

沈降炭酸カルシウム
炭酸ランタン
リオナ

すぐ
食後に飲む

塩酸セベラマー
ビキサロマー

直
食前に飲む

③間食する時に気を付けましょう。

間食で食べやすいお菓子類は、原材料に乳製品、卵などを使っている場合があります。お薬と一緒に飲むことをおすすめします。



カステラ
1切れ 50g
リン 48mg



どら焼き
1個 75g
リン 56mg



ケーキ類
1人前 106g
リン 106mg



ヨーグルト
1個 120g
リン 120mg



乾燥いか
100g
リン 430mg



アンパン
1個 95g
リン 70mg



プリン
1個 78g
リン 76mg



アイスクリーム
1個 85g
リン 96mg



落花生
10粒 10g
リン 39mg

④外食に気を付けましょう。

外食には、タンパク質が多い品物が多くなりがちです。薬の飲み忘れに注意しましょう。

たんぱく質を多く含む食品には、必ずリンが含まれています。

たんぱく質の摂取量を適正にして、リンのコントロールをしていきましょう。