

グラフで分かる!

リンについて



高リン血症の主な原因

リン排泄障害

食事で摂りすぎたリンは腎臓でろ過され、尿中に排泄されますが、腎機能が低下するとこの機能も低下し、血液中にリンが蓄積します。

リン制限のポイント

しっかりと「低たんぱく食」を行うこと!それだけです。

たんぱく質の多い食品には必ずリンも多く含まれています。したがって、たんぱく質制限さえしっかり行っていれば、自然とリンの制限にもつながっているということです。1日のたんぱく質が30g以下の食事療法で、効果的なリン制限が可能となります。

リンは体の中でどんな働きをしているの?

骨や歯を形成したり、エネルギーを作り出す素となります。

どうしてリンを制限するの?

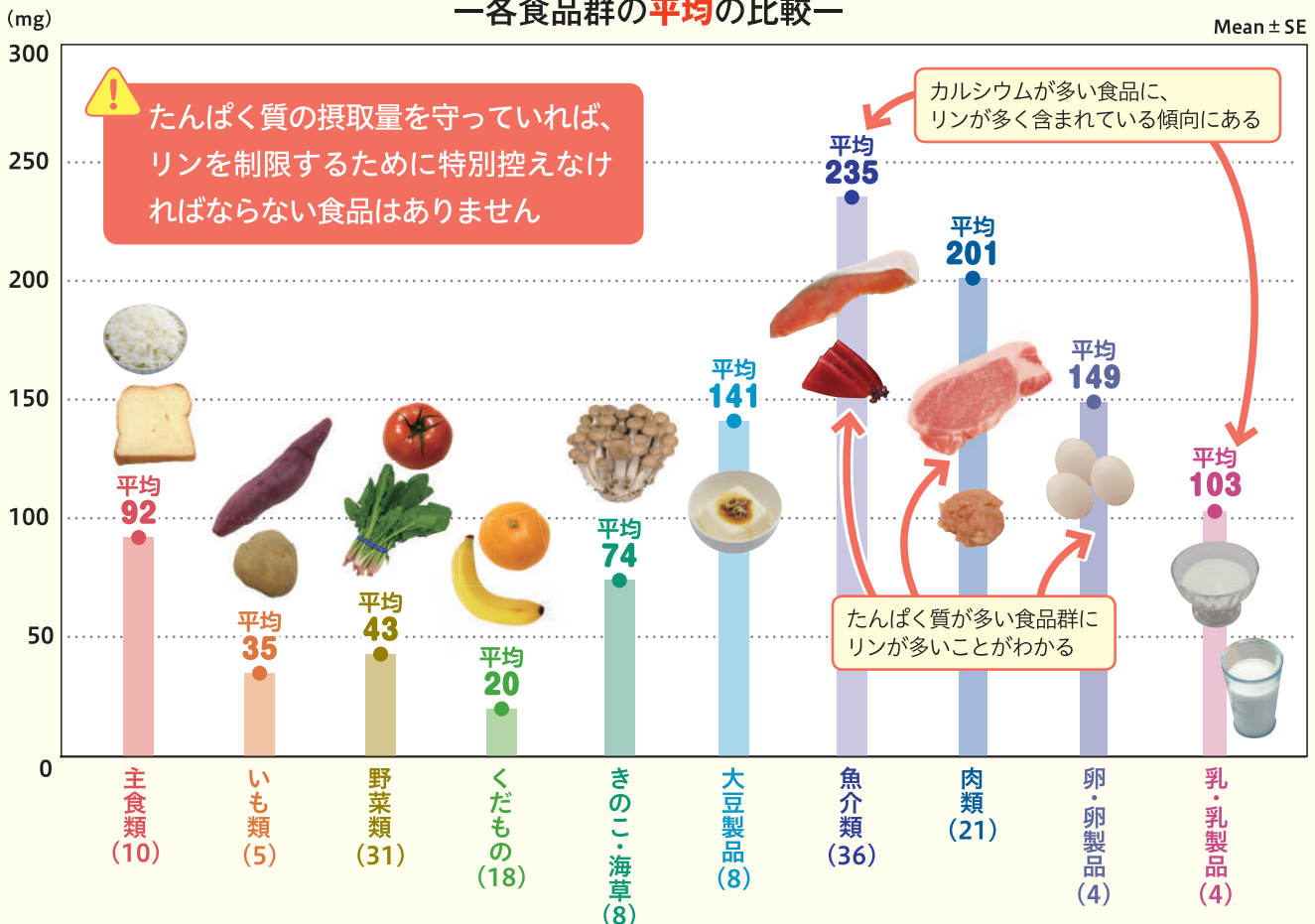
高リン血症を防ぐためです。
高リン血症になると、骨が弱くなったり血管に石灰(カルシウム)が沈着して動脈硬化を促進するようになります。

食品群ごとにリンの含有量をまとめました。
リン制限のポイントと併せて確認してみましょう。

食品 100g中のリン含有量の比較

—各食品群の平均の比較—

Mean ± SE



※無理なく100gが摂取できる食品のみを対象としています。そのため乾燥食品やしその葉などは除いています。():食品数