

リン

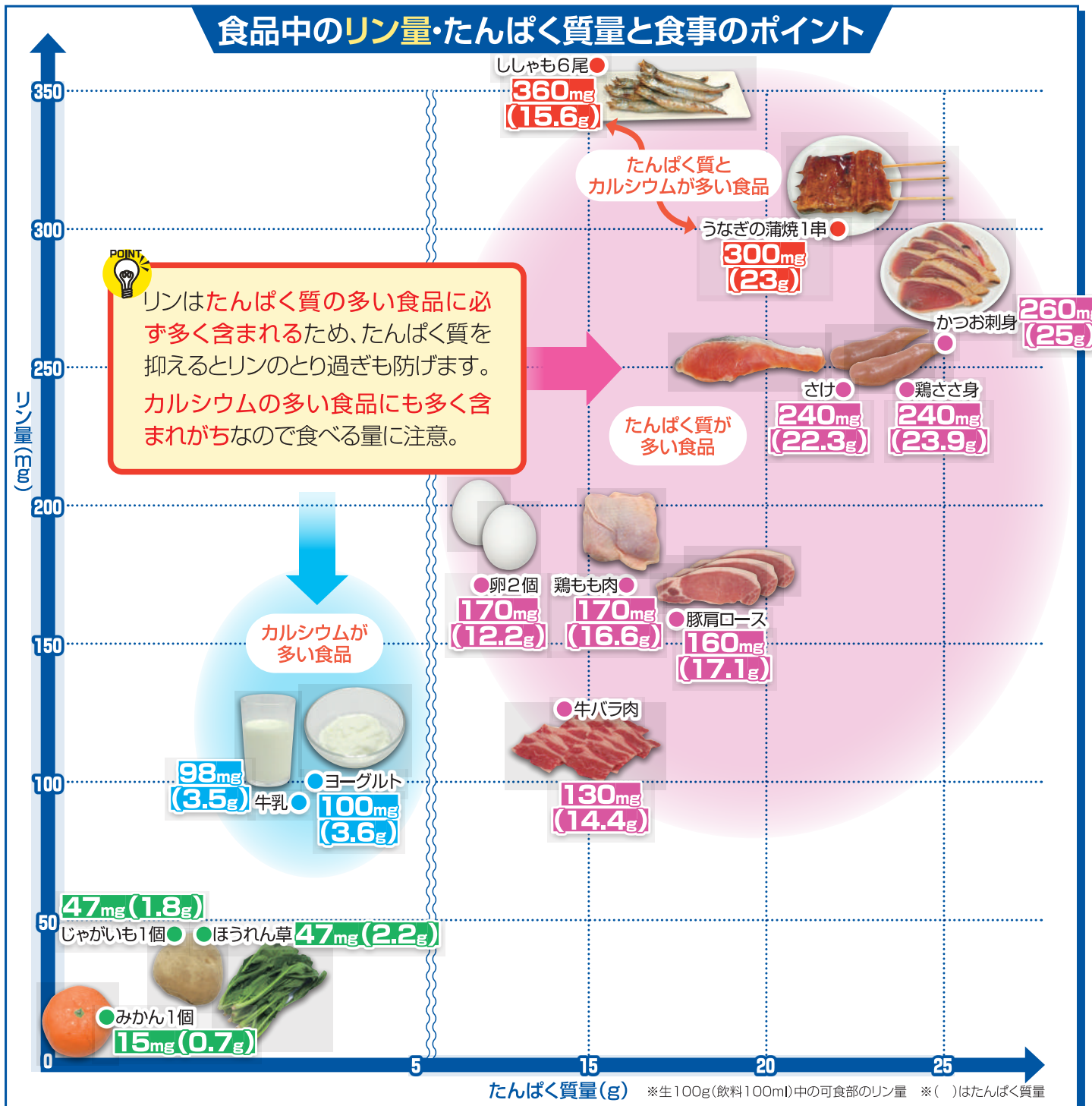
体の中でどんなはたらきをしてるの？

*骨や歯をつくる *エネルギーづくりに役立つ *脳や神経がしっかり動くようにお手伝いする など

腎臓のはたらきが落ちるとなぜ制限が必要なの？

体の中の余分なものを尿として出すはたらきが不十分になるため、リンが体の中に溜まり「高リン血症(骨が弱くなる、動脈硬化を促すなどの症状)」を起こす恐れがあるからです。

食品中のリン量・たんぱく質量と食事のポイント



参考：『腎臓病の食品早わかり第3版』牧野直子監修(女子栄養大学出版社)、『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』

『栄養素の通になる第4版』上西一弘著(女子栄養大学出版社)、『栄養素キャラクター図鑑』田中明・蒲池桂子監修(日本図書センター)