



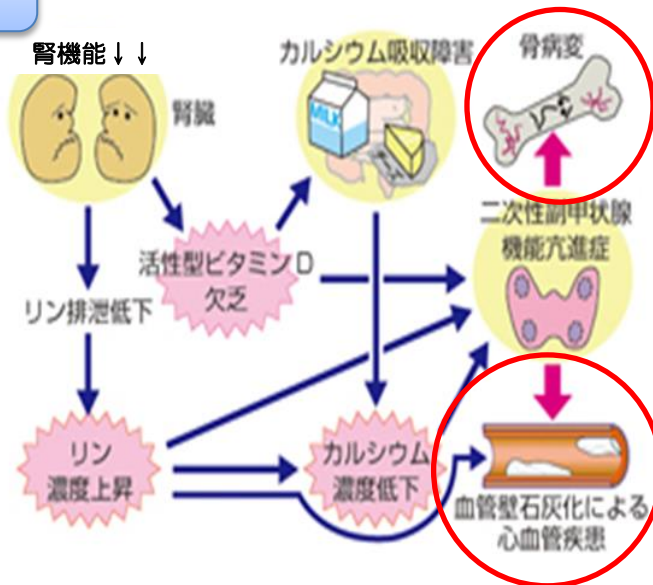
あけましておめでとうございます。
本年も皆様に役立つ情報をお届けしますのでよろしくお願い致します。
今回は、リンとカルシウムについてお話します。

透析患者さんのリンとカルシウム

健康な人では、リン・カルシウムのバランスが保たれています。

透析患者さんは、高リン血症、低カルシウム血症になる可能性が高く、これらが副甲状腺を刺激して「二次性副甲状腺機能亢進症」になる危険性があります。そして、このような状態が長期間続くと、**骨がボロボロになったり、心臓や血管の病気になりやすくなります！**

透析患者さんが、リン・カルシウムのバランスをうまく保つためには、食生活において**リンのとり過ぎに気をつける**必要があります。













☆どうやってリンを管理するの??

タンパク質の多い食材はリンも多く含んでいます。食べすぎてしまうとリンが高くなりますので注意しましょう。

しかし、過度のタンパク質制限は、栄養不良や死亡リスク増加につながる可能性もありますので**バランスのよい管理**を心掛けましょう。

食品に含まれるリンの含有量

 わかさぎ 中1尾25g 88mg	 いわし田作り 10尾5gで115mg	 いわし丸干し 1尾10gで90mg	 しらすぼし 大さじ1杯5gで24mg
 肝臓 鶏肉100gで300mg	 ささみ 1本40g 80mg (皮付きもも40g 44mg)	 うなぎ蒲焼 1尾250g 750mg	
 牛乳 200cc 186mg	 プロセスチーズ 1個25g 183mg	 ヨーグルト 100gで100mg	

次回のテーマは、「止血」についてです

～食品添加物に注意～

ちくわやかまぼこなどの練り物、ハムやウインナ、インスタント食品、菓子、コンビニ弁当などの加工された食品には、**添加物**が多く含まれています。

添加物には体が吸収しやすいリンが多く、**血清リン値を上げてしまう原因**となります。

そのため、加工された食品をなるべく避ける必要があります。


食品の選び方や調理法を工夫してリンをとり過ぎないようにしましょう！！

リン摂りすぎ！？チェックリスト

-当てはまる項目が多いほど、リンを摂りすぎている可能性があります-

牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズ)をよく食べている 

内臓ごと食べる魚類(しらす干し、ししゃも、丸干し)をよく食べている 

レバー、ハム、ベーコンをよく食べている 

清涼飲料水などをよく飲んでいる 