

# 津みなみ通信

vol.22  
R.1.8



## 透析患者さんとリンの関係

血液中に増加したリンは、カルシウムと結合して体のいろいろな所に沈着します。その結果現れる症状は様々です。皮膚では乾燥肌がみられたり、激しい痒みが現れることがあります。関節の周辺では沈着したリン酸カルシウムのために強い痛みをひき起こしたり、関節の腫れや変形、運動障害などをひき起こします。血管にもリン酸カルシウムが沈着しやすく、動脈硬化を悪化させて脳出血、心筋梗塞、末梢循環障害による手足の痛みや壊死などをひき起こします。高リン血症が長びくとやがて副甲状腺機能亢進症となり、増加した副甲状腺ホルモンが骨を溶かし、骨から出てくるリンの為に血中のリンはますます増加してしまいます。

この悪循環が一度始まると治療はなかなか大変です。体の調子が良いうちからリンには注意しましょう。

代表的な高リン食品は①乳製品②卵黄③肝臓・肉・魚肉加工品④骨ごと食べる小魚⑤豆類⑥藪ソバです。

乳製品とは牛乳と、牛乳から作られるもので、チーズ、ヤクルト、ヨーグルト、生クリームなどで、ピザも要注意です。卵黄は鶏卵と魚卵の黄身です。肝臓は牛や豚、鶏だけでなく、内臓ごと食べる小魚・エビなどにもありますので注意して下さい。

魚肉加工品とは、干物、塩蔵物、ねり製品、佃煮、瓶詰、缶詰、粕漬けなどです。防腐剤としてリン酸が添加されるためにリンが多く含まれます。生の魚か、調理せずに冷凍した物を買って来て、料理するようにして下さい。同様に、ハム、ベーコン、ソーセージなどの肉加工品も生のものよりリンが多くなっています。生のお肉を買って来て料理すると安心です。また、豆類にはアンコも含まれます。蕎麦は更科そばが低リンです。



# 旬の食材をおいしく食べよう



ウリ科の植物で果肉に独特の苦味があることから名付けられた「にがうり」。「ゴーヤ」の名前でもお馴染みです。旬は6月～8月で、主な産地は沖縄県、鹿児島県、宮崎県です。

種とわたは特に苦味が強いので、スプーンなどで取り除くとよいでしょう。野菜の中ではビタミンCが豊富です。

## 《栄養成分値(100gあたり)》

にがうり	生	油炒め*
エネルギー (kcal)	17	50
たんぱく質 (g)	1.0	1.2
カリウム (mg)	260	260
リン (mg)	31	33
食塩相当量 (g)	0	0
ビタミンC (mg)	76	75

暑くて食欲がない時は、苦味の効いたにがうりはおすすめです。夏野菜の中ではカリウムが比較的少ないです。

透析患者さんの1食の目安量は100gです。

## 食べ方のポイント

- ◆ 夏野菜の中ではカリウムが比較的少ない
- ◆ 豚肉や卵などのたんぱく源と一緒に調理すると、夏バテ予防に効果的





# 簡単透析レシピ



麺ばかりの炭水化物中心の食事をしていると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。

今回は、ビタミンB1を多く含む豚肉と、今が旬のゴーヤを使った簡単な炒め物をご紹介します。



## 豚肉とゴーヤのピリ辛炒め

### <作り方>

- ① ゴーヤは、縦半分に切って、スプーンで種とワタを除き2～3mmの斜め切りにする。たっぷりのお湯で茹でてからざるにあげる。
- ② 豚肉は、食べやすい一口大の大きさに切る。
- ③ ヤングコーンは、1本を3等分のそぎ切りにする。
- ④ フライパンに油を熱して、豚肉、ゴーヤ、ヤングコーンの順に炒め、調味料を加えて炒め合わせる。

### 栄養価(一人分)

エネルギー:107kcal  
たん白質:7.3g  
脂質:6.9g  
炭水化物:2.7g  
カリウム:240mg  
リン:86mg  
ビタミンB1:0.31mg  
塩分:0.7g

### 材料(一人分)

豚もも肉:30g  
ゴーヤ(1/4本分):40g  
ヤングコーン(1/4袋):12g  
豆板醤:2g  
しょう油:3g  
酒:2g  
油:5g  
コショウ:少々



# リンが多い意外な食べ物

まず挙げられるのは主食です。主食は食べる機会や量が多いので、リンの量を意識しておきましょう。特にリンの量が多いのは玄米やライ麦パンで、蕎麦もうどんに比べてリンは多めです。

主菜となる魚介類では、えび・かに、魚卵、干物にもリンが多く含まれます。野菜では、とうもろこしに注意が必要です。

見落としがちなのが、リンの多い食品が加工されて姿を変えたものです。凍り豆腐やがんもどき、きな粉は、もともとは大豆です。ツナ缶は、まぐろやかつおの油漬です。

また、食事だけではなく、間食やつまみもリンの摂取量に影響を与えます。チョコレート、ケーキなどの洋菓子、ポテトチップスはリンの量が多く、コーンフレークは牛乳をかけることでリンの量が大幅に増えます。エネルギー補給したい方は、ゼリーや飴、マシュマロに置き換えると良いでしょう。

また、アーモンドやビーフジャーキー、するめもリンは多いので、つまみとして食べる場合はごく少量にとどめましょう。

## 意外とリンが多い食品の一例と100gあたりのリン量(100g)

主食	玄米(130)、胚芽米(68)、 ライ麦パン(130)、蕎麦(ゆで:80)	
甲殻類、貝類	たらばがに(生:220)、車えび(生:310)、 ほたて貝柱(生:230)	
魚卵	いくら(530)、たらこ(390)	
干物	しらす干し(470)、 桜えび素干し(1,200)	
豆以外の野菜	とうもろこし(ゆで:100)	
たんぱく質の多い食品が 加工されて姿を変えたもの	凍り豆腐(水煮:180)、がんもどき(200)、 きな粉(660)、まぐろ油漬(270)、 かつお油漬(160)	