

加工食品に含まれるリン **リン酸塩** について

【栄養科】平賀 恵子

きらら3号につづき、無機リンのお話です。今回は、無機リンが調理・加工された食品に食品添加物として使用されていること、無機リンの吸収率は、肉や魚・卵・大豆・牛乳などに元々含まれる有機リンに比べて高く血清リン値を上昇させやすいことをお話しました。今回は、無機リンの摂取を減らす食べ方の工夫について紹介します。

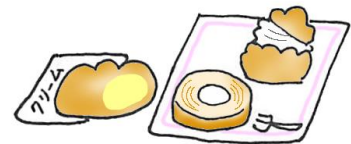
無機リンの問題点

リンのコントロールを良くするためには、余分な無機リンはできるだけ摂取しないようにしたいところですが、調理・加工された食品に含まれる無機リンは、使用目的名での表示や一括表示がされているためにどんな添加物が使用されているのかわかりません。また、添加物が成分名(化学式)で記載されていてもそれがリン酸塩かどうかわからなかったり、使用量や含有量の表示がされていないなどの理由から、患者さん個人が、リン酸塩の種類や含有量を把握し、摂取量を調整することは非常に困難です。

無機リンの入っていないものを選んで食べよう

まずは、調理・加工された食品の利用をできるだけ減らしましょう。現代の食生活環境を考えると、これらの食品を全く使わないことは手間や時間、費用もかかり大変ですが、余分な無機リンの摂取を減らせるだけでなく、食品や料理本来の美味しさを感じることができ、家族の団欒にもつながります。

- ・ できるだけ加工されていない生鮮食品を利用する。
- ・ 複合調味料の利用を減らし、手作り(我が家の味)で料理する。
- ・ 菓子類の添加物にも注意する。(特にクリームが入っているもの)



加工されたものを食べる時には...

加工の過程で添加された無機リンは水に溶け出しやすいため、茹でたり、水にさらすことで減らすことができます。食品や料理を上手に選び、良好なリンコントロールを保ちましょう。

- ・ ハムやウインナーは、下茹でをしてから調理する。
- ・ ちくわや半ぺんは、湯通ししてから食べる。
- ・ インスタントラーメンやカップ麺は、最初に茹でた汁を捨て、新しいお湯でスープを作る。

