

▶たんぱく質不足に注意しましょう!

リンを制限しすぎると蛋白質が不足することがあります。
同じ蛋白質量でもリンが少ないものを選びましょう(リン/たんぱく質比が低いもの)

おすすめ

控えめに

←低い		リン/たんぱく質比		高い→	
5~10mg/g		~15mg/g		~20mg/g	
				20mg/g以上	
ぶり	鶏むね肉	あさり	たら	そば	玄米
さんま	鶏ひき肉	あじ	さば	うなぎ蒲焼	ししゃも
さきいか	鶏もも肉	いわし	鮭	魚肉ソーセージ	しらす干し
ちくわ	豚ロース肉	いか	かに・えび	たらこ	うに
かまぼこ	豚もも肉	まぐろ	明太子	いくら	金目鯛
さば缶詰	豚ひき肉	かつお	あじの開き	レバー	ヨーグルト・牛乳
	牛もも肉	たい	全卵	ロースハム	プロセスチーズ
	牛肩ロース	納豆	厚揚げ	ウィンナー	アーモンド
		木綿豆腐	絹ごし豆腐	ベーコン	シュークリーム
					チョコレート
					ビール

▶添加物を使った加工食品の摂取を控えましょう!

食品添加物として使われている無機リンですが、成分表示にはリンの含有量が明記されていないので各食品の使用される添加物の名前(下記参考)を原材料で確認し、食べる量や頻度を減らすようにしましょう!

肉・魚の加工品
リン酸塩、pH調整剤
結着剤

プロセスチーズ
乳化剤、pH調整剤
強化剤

インスタント食品
かんすい、乳化剤

清涼飲料水
酸味料

菓子・市販パン
乳化剤、膨張剤

シリアル類
乳化剤、強化剤

缶詰
リン酸塩、酸味料

▶茹でこぼしをして添加物を減らしましょう!

中華麺・袋麺
麺を一度茹でる
ゆで汁は捨てて
スープは別の湯で作る

カップ麺
カップに湯を入れて
待ち、一度湯を捨てる
その後、調味料を
入れる時に再度
湯を入れる

**ハム・ベーコン
練り製品**
調理前に熱湯で
2分程茹でる
※細かく切ると良い

ウィンナー
切り目を数か所
入れるもしくは
切ってから茹でる