

# 高リン血症にならないための食事

リンを摂り過ぎない!  
POINT

1日のリン摂取量 (mg) = 0.9 × 標準体重 (kg) × 15 以下  
 (例) 身長160cmのリン摂取目安量 0.9 × 56.3 × 15 = 760mg

**牛乳・乳製品は1日100gまでにする**

**加工食品を食べる頻度は控えめにする**

牛乳100ml  
リン: 93mg

ヨーグルト100g  
リン: 100mg

ソーセージ2本  
リン: 100mg

魚肉ソーセージ1本  
リン: 150mg

\*加工食品の無機リンは吸収率90%です。  
頻繁に食べるのは控えましょう。

**骨ごと食べる魚や魚卵は控えめにする**

ししゃも4尾  
リン: 258mg

ししゃもは1食2尾に  
しましょう

しらす10g  
リン: 48mg

しらすは大さじ1杯に  
しましょう

**ナッツ類は1日10gまでにする**

ピーナッツ10粒  
リン: 38mg

アーモンド10粒  
リン: 48mg

\*食べる分を皿に出してから食べましょう

**加工食品を食べる時の工夫**

即席めん → 麺の茹で汁は捨てる。  
スープは別のお湯で作る

カップ麺 → 麺に注いだお湯は一度捨てる  
半量の調味料とお湯を入れる

肉・魚加工品 → 小さく切って茹でこぼす

～リンを減らすための食材選び～

**POINT!** 主食は白い食材を選びましょう

玄米ご飯150g  
リン: 195mg

→ **144mg減!**

白ご飯150g  
リン: 51mg

そば150g  
リン: 120mg

→ **93mg減!**

うどん150g  
リン: 27mg

**POINT!** 主菜は1食60g食べましょう!高リン血症の方はリンの少ない食材を選びましょう

さば60g  
リン: 132mg

→ **54mg減!**

ぶり60g  
リン: 78mg

まぐろ刺身赤身5切  
リン: 162mg

→ **54mg減!**

まぐろ刺身トロ5切  
リン: 108mg

豚もも60g  
リン: 120mg

→ **42mg減!**

豚バラ60g  
リン: 78mg

ささみ60g  
リン: 144mg

→ **42mg減!**

鶏もも60g  
リン: 102mg

**POINT!** 副菜・間食ではリンの少ないものを選びましょう

ポテトサラダ  
リン: 93mg

→ **58mg減!**

ほうれん草のごま和え  
リン: 35mg

板チョコレート1/2枚  
リン: 60mg

→ **37mg減!**

ビスケット3枚  
リン: 23mg