



リンとは生命維持に欠かせないミネラル(体内では合成できない栄養素)の一つで「有機リン」と「無機リン」の二種類があり、腸からの吸収率が異なります。

無機リン

多くの加工品に食品添加物として使われる

吸収率は90%以上
リン酸塩という名称で多くは含まれています

有機リン

植物性食品

豆類・穀類に含まれる
吸収率は20%~40%

動物性食品

肉類・魚介類・卵類・乳類に含まれる
吸収率は40~60%

加工品には**リン酸塩**の表記がなくてもさまざまな名称で**リン**が含まれています！！

肉・魚の加工品

→**pH調整剤・結着剤**



インスタント食品・レトルト食品

→**かんすい・乳化剤**



プロセスチーズ

→**乳化剤・pH調整剤・強化剤**



清涼飲料水

→**pH調整剤・酸味料**



シリアル類

→**乳化剤・強化剤**



缶詰

→**酸味料**



菓子・市販パン

→**イーストフード・乳化剤・膨張剤**



減らし方のコツ

- ・基本はごはん食
- ・加工品はさっと下茹で
- ・清涼飲料水やお菓子を控える

- ・麺のゆで汁は捨てる
- ・無添加のものを選ぶ

