

# たんぱく質制限とリンの関係

## 食品のリン含有量

牛乳 (100ml)  96mg	加糖 ヨーグルト (80g)  80mg	絹ごし豆腐 (100g)  68mg	卵 (1個50g)  85mg	ぶたもも肉 赤身(100g)  220mg
鶏レバー (100g)  300mg	ウィンナー (2本40g)  76mg	辛子明太子 (1腹50g)  145mg	ししゃも (1尾20g)  86mg	鮭(100g)  290mg

日本食品標準成分表(八訂)

## リン制限のポイント

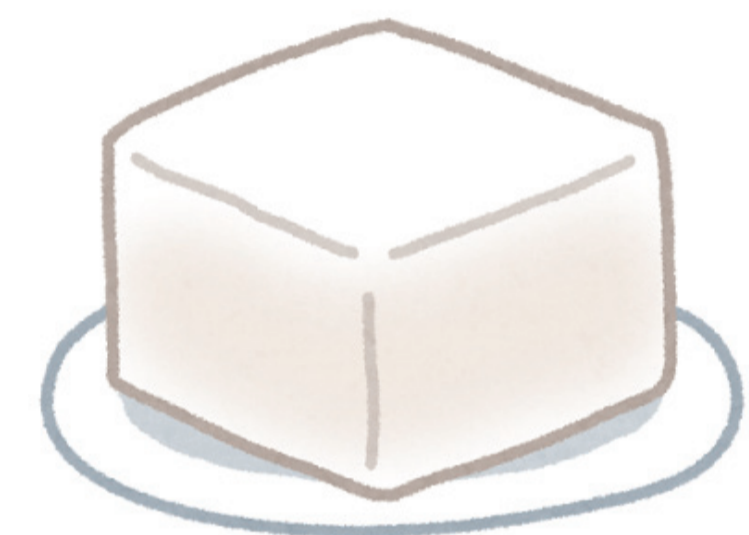
### ● 低たんぱく食 ●

たんぱく質の多い食品には、リンも多く含まれている。必要なたんぱく質制限を行うことで、リン制限にもつながる。

# リンが多い食品を控えましょう

## 有機リンが多い食品

### たんぱく質が多い食品



植物性たんぱく質



動物性たんぱく質

#### 【吸収率】

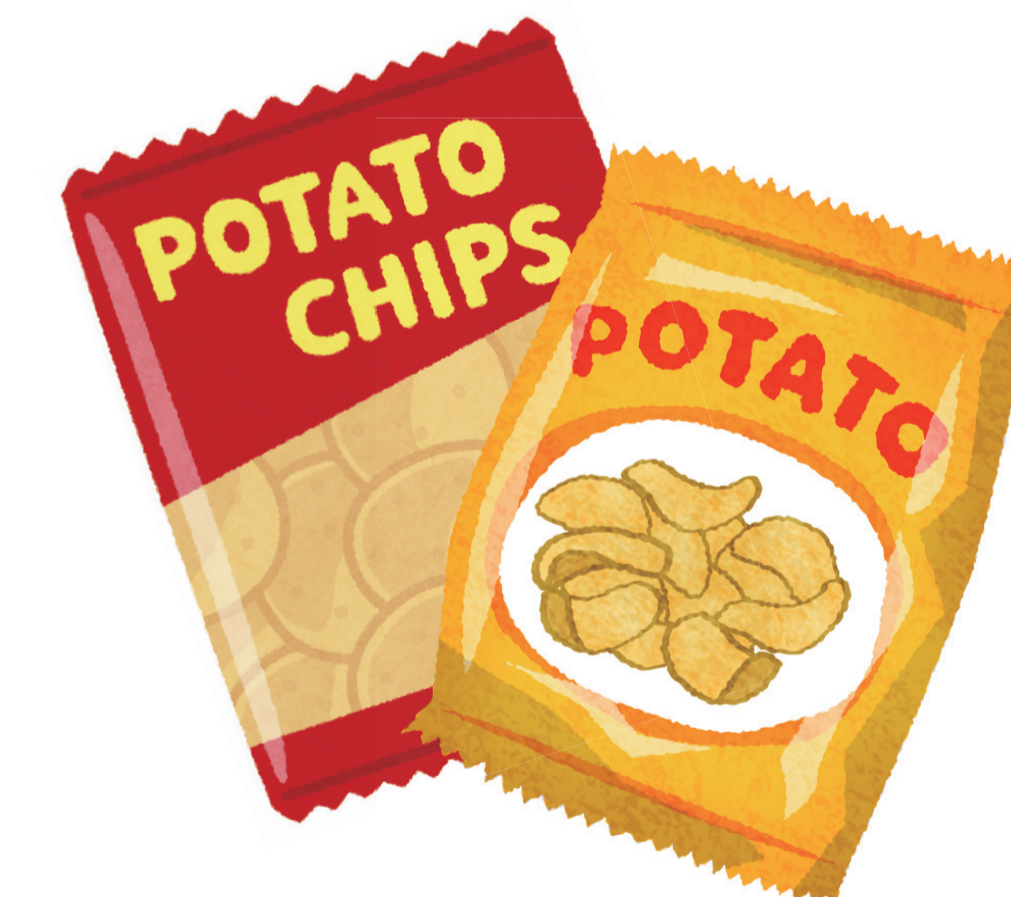
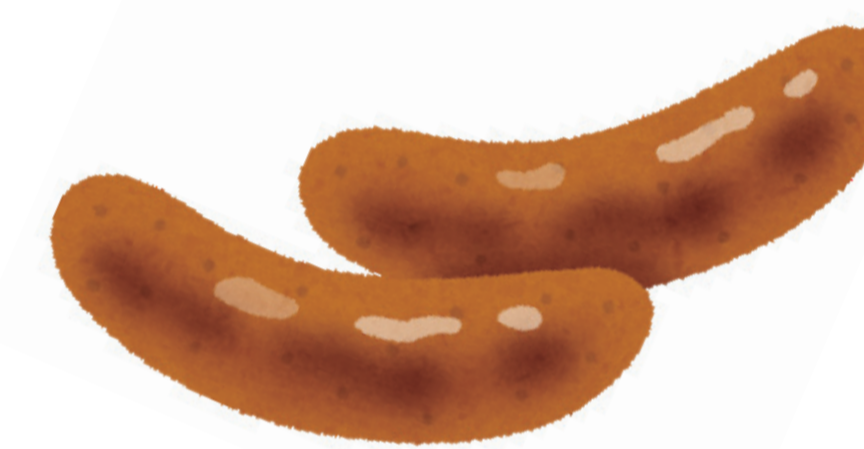
動物性たんぱく質 40~60%

植物性たんぱく質 20~40%

卵や肉類、魚類、乳製品など、たんぱく質が多い食品に多い傾向

## 無機リンが多い食品

### 無機リン(リン酸塩)が食品添加物として使われている食品



#### 【吸収率】 90%

ハムやソーセージ、練り製品、中華麺、プロセスチーズ、スナック菓子、清涼飲料水などの添加物として使用されている