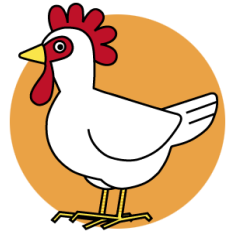




肉類のリン含有量



紫陽花が雨に映える季節となりました。
今号では肉類のリン含有量について紹介します。

リン 100mg に相当する肉類の分量

※肉の分量が少ない程、リンが多く含まれていることになります。



ロースハム 30g
(2枚)



ウインナー 50g
(3本)



ベーコン 40g
(3枚)



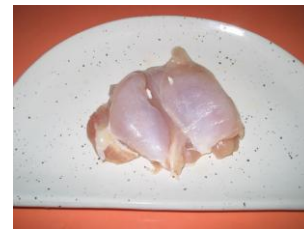
牛もも肉
55g



合びきミンチ
60g



豚もも肉
45g



鶏もも肉
50g



手羽先
100g (骨を除く)



鶏ミンチ
110g

ささみ…45g
鶏レバー…30g
豚レバー…30g
牛レバー…30g

種類や部位によって、含まれているリンの量が異なります。
加工食品はリンが多く、塩分も多く含まれます。
レバーにもリンが多く含まれています。

肉類は加工食品ではなく、切り身やひき肉などの肉を使用するようにしましょう。