



## リンが多く含まれる食品



若葉の美しい季節となりました。  
今号では、リンについて復習しましょう!!

血液検査のリン目標値：3.5～5.5 mg/dl

### ★血液中の『リン』が高いのを放っておくと…

リンが高いと副甲状腺ホルモン（骨からカルシウムを溶かしだして、体に不足しているカルシウムを補う働きがあります。）の分泌が過剰になり、骨が融解され（骨がもろくなります）、血管に沈着・石灰化を起こします。心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。

### ★リンが多く含まれる食品

- ①牛乳、乳製品（ヨーグルト、チーズ、生クリームなど）  
牛乳、乳製品が使用されているケーキ、アイスクリーム、  
コーンスープ、ミルクコーヒーなど
- ②レバー（内臓）、魚卵（かずのこ、明太子、いくらなど）、うに、  
白子など
- ③骨ごと食べる魚（ししゃも、煮干し、しらす干し、丸干しいわし  
など）あゆ、桜えび、するめ、うなぎなど
- ④豆類  
納豆、きなこ、大豆、そら豆、ピーナッツ、チョコレートなど
- ⑤添加物（リン酸塩、イーストフード、膨張剤、乳化剤、かんすい、  
結着剤など）を含む食品、加工品など  
インスタント食品、ハム、ウインナーなど

