



# リン確認表

血液検査のリン目標値：3.5～5.5 mg/dl

★血液検査でリンが高かった場合は、自己チェックしてみましょう。

- リンの薬はきちんと飲めていますか？
- タンパク質（肉類・魚介類・卵など）のおかずを多く食べましたか？
- ご飯が少なく、おかず中心のバランスの悪い食事になっていませんか？
- 骨ごと食べる魚（しらす干し、ししゃもなど）を食べましたか？
- レバーを食べましたか？
- 牛乳・チーズ・乳製品を食べましたか？
- かずのこ、明太子、いくらなどの魚卵を食べましたか？
- 豆類（納豆、そら豆など）を食べましたか？
- ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類を食べましたか？
- 卵や牛乳を使用したお菓子（プリン、アイスクリーム、ケーキなど）やチョコレート、あんこの入った和菓子などを食べましたか？
- ハム、ソーセージなどの加工品、ちくわ、かまぼこ、はんぺんなどの練り物を食べましたか？
- インスタント食品、冷凍食品、市販のお弁当を利用しましたか？

★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。



★リンが低すぎる場合は…毎食、タンパク質（肉類・魚介類・卵、豆腐など）のおかずをどれか1つ献立に取り入れていますか？不足していませんか？