



リン／タンパク質比

リン／タンパク質比とは…

食品に含まれるタンパク質に対するリンの割合のことです。
※リン(mg)÷タンパク質(g)

リン/タンパク質比が 少ない					リン/タンパク質比が 多い	
牛肉 豚肉 鶏肉	魚(切り身)	卵 えび イカ ソーセージ	豆腐 カニ レバー ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ 骨ごと食べる魚 (ししゃもなど) 加工食品		

これらの食品の中で…

肉・魚・卵・牛乳などの動物性食品、
豆類・大豆製品などに含まれる植物
性食品

吸収率：約 40～60%

食品添加物として食品に含まれ
ているリン

吸収率：約 90%

食品添加物のリンは体に吸収されやすいので、リンの値が上がりやすい!加工食品、インスタント食品などは控えましょう。

リンを避けすぎるとタンパク質不足になります。リンを抑えながら、良質のタンパク質をとる為に、リン／タンパク質比が少ないものを選びながら、効率よくタンパク質をとりましょう。
リンの数値が高い人は、リンの割合が多い食品は控えましょう。