

# とうせき しター

聖隷横浜病院

血液浄化センター



血清リン値を気にしてタンパク質の摂取を控えてしまいがちですが、実はタンパク質を控えることで低栄養や体力低下に陥りやすくなります。適量を摂取することがとても大切になります。今月はタンパク質・リン管理についてお話します。



タンパク質の1g当たりのリン含有量は15mg

加工食品などの食品添加物として含まれる無機リンは摂取量の90%以上を吸収してしまうのでおすすめしません。また骨ごと食べられる小魚にも気をつけましょう。



血清リン濃度3.5～6.0mg/dlが目標です。

【食事中のタンパク質量 (g) × 15】 mg/day以下を目安にします。食事療法だけではリンをコントロールすることが難しいので、リン吸着薬の服用も必須です。1回の透析で除去されるリンは800mgと限りがあるので食事・薬物療法の両方を駆使して適切なリン管理を行うことが大切です。



# 食材を選ぶポイント

リンは「油」や「脂身」にはほとんど含まれていません。そのため脂ののった魚や脂身の多いお肉の部位はリン含有量が少ないです。

(さんま・さば・バラ肉・挽肉など)



## タンパク質摂取の目安量

※市販の食品には重さ (g) が書いてありますね



肉：生の状態で70～80g



魚：生の状態で50～60g

てのひら分

### リン/タンパク質比 (mg/g)

<5	5～10	10～15	15～25	25<
卵白 鶏挽肉	鶏もも・胸・ささ み肉 牛もも・肩ロース 肉 豚もも・ロース肉 中華麺 ハンバーグ	まぐろ (赤身) かつお 鮭 納豆 油揚げ ソーセージ 白米 豆乳	そば 木綿豆腐 ハム ヨーグルト (加糖)	ヨーグルト (無糖) 牛乳 プロセス チーズ ベーコン 練り製品



## アミノ酸スコア (良質なタンパク質)

鶏卵	100	まぐろ	100
鶏肉	100	だいず	100
牛肉	100	ジャガイモ	77
豚肉	100	精白米	61
牛乳	100	食パン	36
いわし	100	とうもろこし	33
さけ	100		



タンパク質の摂取は  
標準体重1kgあたり0.9~1.2g/dayとされています。  
アミノ酸スコアは食事に含まれる必須アミノ酸のバランスを評価したものになります。  
100に近いほど良質なタンパク質食品です。  
アミノ酸スコアは低い食材であっても他の食品と一緒にすることでアミノ酸スコアを改善することができます。多様な食品を組み合わせ「質」の高いタンパク質を摂ることが大切です。

