

リン管理について

透析患者さんは、尿中に排泄されるべきリンが体内に溜まってしまいうため、血液中のリン濃度が上昇してしまいます。血液中のリン濃度が高い状態が続くと、骨がもろくなったり、リンやカルシウムが血管や心臓に沈着して石灰化することで動脈硬化となり、心不全や心筋梗塞、足の壊疽（えそ）などを引き起こすことがあります。



《血液検査 リンの目標値》



2025年に「慢性腎臓病に伴う骨・ミネラル代謝異常（CKD-MBD）の診療ガイドライン」が改定され、血清リン管理の目標の上限値が 6.0mg/dL ⇒ 5.5mg/dL へ変更されました。

血清リン：3.5～5.5mg/dL

血液検査を確認し、5.5mg/dL以下を目標に管理しましょう！

《リン管理のポイント》

主食・主菜・副菜
を揃えましょう



1.適切なたんぱく質量を摂取する

リンはたんぱく質の多い食品（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）に多く含まれています。そのため、たんぱく質が過剰にならないように注意が必要です。たんぱく質を多く含む食品は、**1食に1品、手のひらにおさまる量**を目安に摂りましょう。

《1日のたんぱく質量》

標準体重 (kg) × 0.9～1.2 g

※標準体重＝身長 (m) × 身長 (m) × 22

kg × 0.9～1.2 g = g



例) 身長160cmの方 ⇒ 56kg × 0.9～1.2 g = 50 g～65 g

2.リンの多い食品を控える

栄養状態や筋力の維持に必要なたんぱく質は適量摂取しつつ、リンの多いたんぱく質食品を控えることがポイントです。

《食事から摂取するリンの目安量》

1日のたんぱく質量 (g) × 15mg

g × 15mg = mg

例) 身長160cmの方 ⇒ 50～65 g × 15mg = 750～950mg

リンの多い食品と注意点

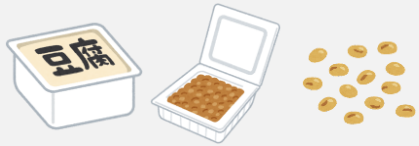
- 骨ごと食べられる小魚の使用は控えめに！
- 牛乳、乳製品（プロセスチーズ、ヨーグルトなど）は、食べる頻度と量に注意しましょう！
- 大豆製品、種実類（アーモンド・落花生など）は、カリウムも多く含まれているので注意しましょう。
- 洋菓子（バニラアイス・プリン・ケーキなど）は、卵や乳製品を材料に作られているためリンが多く含まれています。食事をしっかり摂り、間食は控えめに。
- 加工食品（インスタント食品、ハム・ソーセージ、ちくわ・かまぼこなど）には食品添加物としてリンが多く含まれているので注意が必要です！

食品名	1食あたり 目安量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ししゃも	(3尾) 45 g	73	10.9	180	243	0.7
プロセスチーズ	20 g	63	4.5	12	146	0.6
ウインナー	(2本) 30 g	96	3.5	54	60	0.6
鶏レバー	60 g	60	11.3	198	180	0.1
納豆 (タレなし)	(1パック) 50 g	92	8.3	345	110	-

3. 加工食品の使用は控えめに！

リンには無機リンと有機リンがあります。加工食品（インスタント食品、冷凍食品、練り製品、加工肉など）に含まれる無機リンは、腸管からの吸収率が高く、血液中のリン濃度を上げやすいため注意が必要です。加工食品の使用を控え、良質のたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）を使用しましょう。

《リンの吸収率》

有機リン		無機リン
植物性 たんぱく質	動物性 たんぱく質	加工食品 (食品添加物)
20～40%	40～60%	90%以上
		

加工食品には**塩分**も多く含まれているので
使用は控えめにしましょう！

4. 薬を適切に服用する

リンをコントロールする薬は、食事に含まれるリンと薬が胃や腸の中で混ざり合うように「食直前」・「食直後」のように食事とセットで指示されることがよくあります。医師からの指示通り、適切なタイミングに服用しましょう。

リン吸着薬



消化管の中で食べたものに含まれるリンにくっついて、そのまま便と一緒にリンを排泄してくれます。

リン吸収阻害薬



腸管からのリンの吸収を抑え、血液中のリン濃度が上昇しないように働きかけてくれます。

鶏むね肉のおろしポン酢あん



栄養量（1人分）

エネルギー	178kcal
たんぱく質	15.3g
カリウム	365mg※
リン	155mg
食塩相当量	1.2g

！ポイント！

大根おろしにして、水分を絞ることでカリウムの量を減らすことができます◎

材料（1人分）

鶏むね肉	70g
塩麹	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
油	小さじ1

鶏むね肉は塩麹に漬けることで肉質が柔らかくなります。

《おろしポン酢あん》

大根	50g
ポン酢	大さじ1/2
料理酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
水	大さじ2
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1/3
水	小さじ1程度

※片栗粉の量は好みの硬さに調整して下さい

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切り塩麹と合わせて揉み込み、1時間ほど冷蔵庫でなじませる。
- ② 大根をおろし、水分を切る。
- ③ ②とAの材料を全て鍋に入れて煮立たせる。
- ④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。
- ⑤ ①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。
中まで火を通すために蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け、おろしポン酢あんをかける。

使用するポン酢によって味わいが変わります

