

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

インスタント食品食べ過ぎに注意!

リン酸塩を知っていますか?



リン酸塩は食品添加物として加工食品、インスタント食品に広く使われています。

リン酸塩は、食感を良くしたり、増量剤としてや、ビタミンCの分解防止、着色料など色素の変色の防止など、様々な用途で使用されています。そのため、多くの食材に使用され、ハムやソーセージ、カレー、インスタント麺、練り製品、スナック菓子、調味料、清涼飲料など、加工食品にはほぼ使用されていると言っても過言ではなく、それ以外にも様々な食品に含まれている食品添加物です。

また、ファミリーレストランなどで、よく見かける、飲み放題のコーヒーなどにも、増量剤として使用されていることが多いようです。



このように、リン酸塩は、様々な食品に含まれているため、日常的にリン酸塩を摂取している可能性があり、リン酸塩の過剰摂取により、骨密度の低下、腎臓疾患、治療力・免疫力低下、精神異常等、健康への影響も懸念されています。

安くて便利な加工食品ですが、健康の為にはとり過ぎに注意しましょう。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

