

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

リンと腎臓が健康寿命を決める①

最新の研究で、リンの食べすぎで腎臓の機能が低下し、老化を加速させることが解明されています。リンの食べすぎや、うまく体外へ排出できずに体内へためこんでしまうことでさまざまなトラブルや病気、老化を引き起こしてしまいます。

腎臓を守るために！今日から減らしたい。リンが多い食品

肉加工品



リン添加物使用の多い物がある

水産加工品



添加物が多め。おでんの具にも気を付けて

ファストフード



添加物が多め。食べる回数を考えたい。

インスタント麺



手軽なカップ麺は添加物が多め。若い頃より食べる回数を少なくすると効果あり。

出来合いの弁当・惣菜類



その場で作った食品は成分表示の義務がないので添加物が多い場合もある。注意が必要。

市販品の揚げ物



市販品は肉を柔らかくするためリン酸塩を使うことも。質の悪い油を使用するケースもある。

日本の食は添加物まみれ。食品の表示ラベルを見るクセをつけて！

「リン酸塩(Na)」がリン添加物の代表格ですが、なかには「かんすい」「酸味料」等「リン」を名乗っていないリン添加物もあるので注意が必要です。要注意の添加物はこれ👉です。

かんすい 酸味料 香料 乳化剤 pH調整剤 強化剤 結着剤 加工デンプン等

※リン酸塩とは、食品の乳化(油と水をうまく混ぜ合わせる)、結着(原料と原料をうまく引っ付ける)、pH調整(食品中のpHを調整することで、保存性、品質維持に役立つ)として練り製品や食肉製品・プロセスチーズなどに用いられる食品添加物です。

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、以下の連絡先までお問い合わせください。

参考資料：(株)晋遊舎 腎機能を自分で高める本

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 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

