

# 栄養だより 4.5月号 テーマ：リン

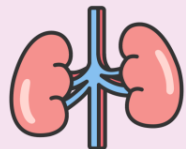
春が終わり今年も夏に近づいて参りました☀  
皆様いかがお過ごしでしょうか。  
今回のテーマはリンについてです。

## 栄養ニュース

この度、**リンの管理目標値が変更**になったことを知っていますか？  
今回2026年2月改定の「慢性腎臓病に伴うミネラル代謝異常(CKD-MBD)の診療ガイドライン」にて、慢性腎不全（透析患者様）の血清リン管理目標値が**3.5～6.0mg/dLより3.5～5.5mg/dL**へと引き下げられました。  
血管の石灰化を防ぐために、より厳しい管理が推奨されています。

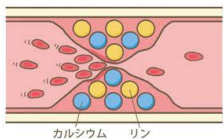
## 血清リン値が高い状態が続くとどうなる？

機能が低下した腎臓



血液中のリンが過剰になると？

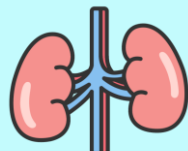
副甲状腺ホルモンが過剰になり骨からカルシウムが溶け出す



溶け出したカルシウムと過剰なリンが結合して、血管内で石灰化する

動脈硬化により血管がもろくなり、心筋梗塞や腎不全のリスク↑

正常な腎臓



余分なリンは体外に排出され一定量が保たれる

骨がもろくなって、骨折のリスク↑



## 食事においてリンで気をつけること

### タンパク質は適量

肉や魚にもリンは含まれます。食べ過ぎると必然的にリンも過剰になってしまいますが、リンを制限するためにタンパク質を控えると今度は栄養不足に..

※透析患者さんは透析治療によりタンパク質のもとであるアミノ酸を失いやすい状態にあります。

食べ過ぎも、控え過ぎもよくありません。

イメージ(体重60kg)

朝 卵1個

昼 鶏肉90g 豆腐30g

夜 魚80g 豚肉30g

タンパク質目安量  
60～70g

### リンを多く含む食品を知りましょう

〈注意する食品例〉

牛乳やチーズなど乳製品



たらこやイクラなど魚卵



しらす、いわし、ちりめんじゃこ、ししゃもなど小魚系



### 吸収率が高い添加物リンに注意

加工食品に含まれるリン（無機リン）は、体内への吸収率が高く、少量でもリンの過剰摂取につながるため注意が必要です。

ハムやベーコン



ファストフード



練り物系



缶詰



清涼飲料水



菓子パン



インスタント食品



〈リン吸収率比較〉

野菜…20～40%

肉魚…40～60%

添加物無機リン…90%以上

