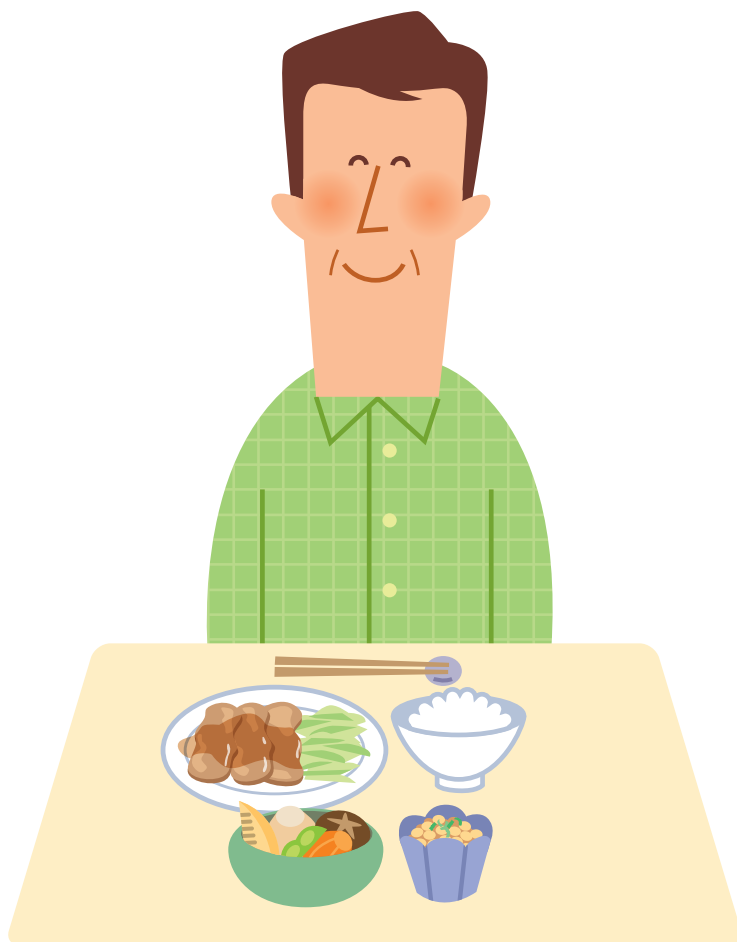


透析患者さんの食事とリン

～ 合併症を防ぐための基礎知識 ～

主な食品のリン含有量早見表

監修 東京医科大学 腎臓内科学分野 主任教授 **菅野 義彦** 先生



透析患者さんの食事とリン

～ 合併症を防ぐための基礎知識 ～

監修

東京医科大学 腎臓内科学分野
主任教授 菅野 義彦 先生

リンは食事から摂取され、毎日排泄されています。
透析患者さんでは十分に排泄されないため、血液中のリン濃度が高くなってしまいます。

Q 血液中のリン濃度が高いと、どうなるのでしょうか？

- 骨粗しょう症や骨折が
起こりやすくなります。



- 心筋梗塞や心不全
などが起こりやす
くなります。

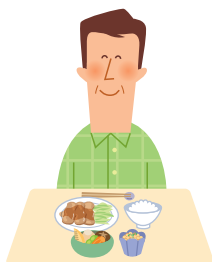


Q 血液中のリン濃度は、どれくらいに保てばよいのでしょうか？

透析前の血清リン濃度の管理目標値は、**3.5～6.0mg/dL***です。

※日本透析医学会: 慢性腎臓病に伴う骨・ミネラル代謝異常の診療ガイドライン. 透析会誌. 2012; 45: 301-356.

リンを管理するポイント



食事療法

リンの含有量が少ない
食材を選びましょう。
1日のリン摂取量の目安は
約700mgです。



薬物療法

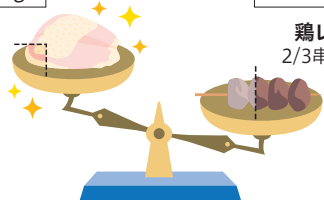
リン吸着薬を
医師の指示通りに
服用しましょう。

Q 食事をする際に、何に気をつけたらよいのでしょうか？

たんぱく質不足に
注意しましょう。

リン 40mg
たんぱく質 4g

鶏むね肉
(皮つき)
一口大(20g)

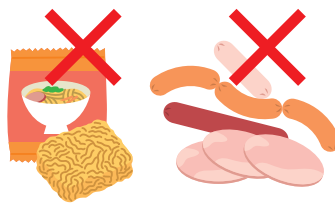


リン 67mg
たんぱく質 4g

鶏レバー
2/3串(20g)

リンを避けすぎるとたんぱく質不足になる
ことがあります。
たんぱく質不足気味のときは、同じたん
ぱく質の量でも、リンが少ないものを選んで
みましょう。

加工食品はできるだけ
避けましょう。



添加物にリン酸塩が
多く使用されています。

食物繊維を上手に
とりましょう。



リンは便中にも排泄され
ます。食物繊維をとって
便秘にならないように心
がけましょう。

食事を十分にとりながら、リン吸着薬を上手に利用して、血清リン濃度を管理していきましょう。

ご飯1食のたんぱく質(4g)で比較する主な食品のリン含有量早見表

食品名
目安量(g)
カロリー(kcal)

表の
見方

リン含有量	27mg	40mg	53mg	67mg	80mg	93mg	187mg	
主食 (炭水化物の多い食品)	うどん(ゆで) 2/3玉(160g) 170kcal	食パン(8枚切り) 1枚(40g) 107kcal	ご飯(白米) 茶わん1杯強(160g) 267kcal	そば(ゆで) 1/2玉(80g) 107kcal	切りもち 2切れ(93g) 220kcal	鶏レバー 2/3串(20g) 20kcal	鶏ささ身 1/2本(20g) 20kcal	ご飯(玄米) 茶わん1杯(147g) 240kcal
穀類	うどん(ゆで) 2/3玉(160g) 170kcal	食パン(8枚切り) 1枚(40g) 107kcal	ご飯(白米) 茶わん1杯強(160g) 267kcal	そば(ゆで) 1/2玉(80g) 107kcal	切りもち 2切れ(93g) 220kcal	鶏レバー 2/3串(20g) 20kcal	鶏ささ身 1/2本(20g) 20kcal	ご飯(玄米) 茶わん1杯(147g) 240kcal

ワンポイント・アドバイス
 同じたんぱく質含有量の食品でも、含まれているリンの量は異なります。たんぱく質あたりのリンの量が低い食品の方が、たんぱく質を多くとることができま

リン含有量	40mg	53mg	67mg	80mg	93mg	107mg	147mg	
肉類	鶏ささ身 1/2本(20g) 20kcal	鶏むね肉(皮つき) 一口大(20g) 40kcal	豚ばら肉 薄切り1.5枚(27g) 107kcal	牛もも肉(脂身つき) 薄切り3枚(20g) 40kcal	鶏レバー 2/3串(20g) 20kcal	鶏ささ身 1/2本(20g) 20kcal	鶏ささ身 1/2本(20g) 20kcal	鶏ささ身 1/2本(20g) 20kcal
魚介類	はまち(養殖) 刺身2切れ(20g) 50kcal	はんぺん 1/2枚弱(40g) 40kcal	まぐろ 赤身 刺身1切れ(13g) 18kcal	さけ 1/4切れ(20g) 30kcal	いわし 1/2尾(20g) 40kcal	たらこ 2切れ(20g) 30kcal	きんめだい 1/4切れ(20g) 30kcal	きんめだい 1/4切れ(20g) 30kcal
卵・乳製品	クリームチーズ 2.5食分(47g) 160kcal	鶏卵(サイズ:全卵) 1/2コ(33g) 50kcal	ヨーグルト (全脂無糖) 107g 67kcal	普通牛乳 1/2カップ強(120g) 80kcal	プロセスチーズ 1切れ(20g) 67kcal	鶏卵(サイズ:全卵) 1/2コ(33g) 50kcal	ヨーグルト (全脂無糖) 107g 67kcal	普通牛乳 1/2カップ強(120g) 80kcal
大豆製品	油揚げ 1枚(20g) 80kcal	高野豆腐 1/2コ(7g) 40kcal	納豆 1/2パック(27g) 50kcal	木綿豆腐 1/5丁(60g) 40kcal	絹ごし豆腐 1/4丁(80g) 40kcal	厚揚げ 1/3枚(40g) 67kcal	油揚げ 1枚(20g) 80kcal	高野豆腐 1/2コ(7g) 40kcal

主菜 (おかずの中心になる食品)

