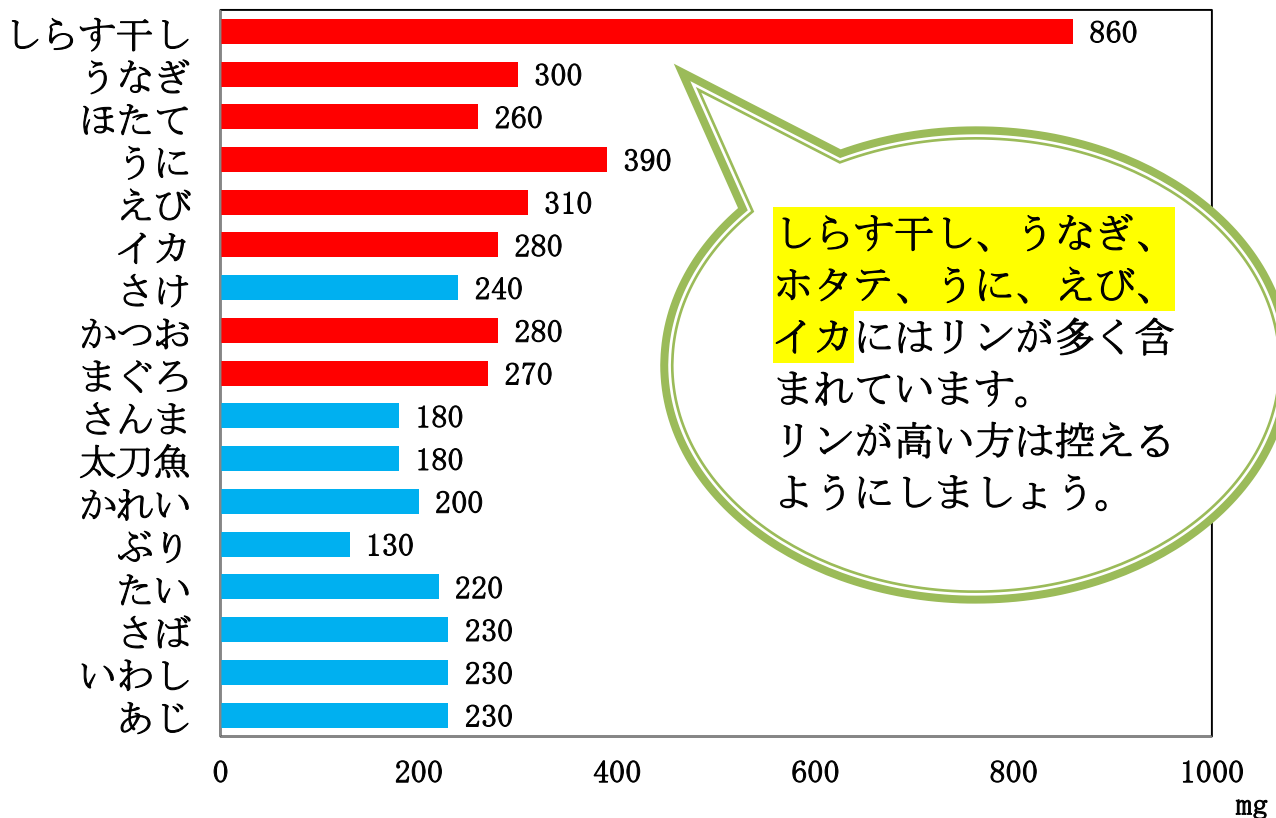




# 魚介類のリン含有量

あじさいの花が美しい季節となりました。  
今号では魚介類のリン含有量について紹介します。

魚介類100gに含まれるリン含有量



しらす干し、うなぎ、  
ホタテ、うに、えび、  
イカにはリンが多く含  
まれています。  
リンが高い方は控える  
ようにしましょう。

魚の種類によってリンの量が異なります。

骨ごと食べる丸干しいわしやししゃもなどはリンが多いので控えましょう。  
かつおやマグロは他の魚に比べてリンが多く含まれています。食べる量、回数  
を調節して食べるようにしましょう。

魚には良質のたんぱく質が多く含まれています。良質のたんぱく質は、栄養  
価が高く、体の中で効率よく利用されます。

魚の種類に注意して、魚を献立に取り入れましょう。

