



# 食品添加物に含まれるリン



★リンには 2 つの種類があります。

## 有機リン

肉・魚・卵・牛乳などの動物性食品、  
豆類・大豆製品などに含まれる植物  
性食品



吸収率：約 40～60%

## 無機リン

食品添加物として食品に含まれ  
ているリン



吸収率：約 90%

食品添加物のリンは体に吸収されやすいので、  
リンの値が上がりやすい!!

## ★食品添加物の種類

イーストフード、かんすい、結着剤、調味料、乳化剤、pH 調整剤、  
膨張剤など

## ★使用食品

加工食品、ファーストフード、インスタント食品（インスタントラーメン  
など）、冷凍食品、スナック菓子などの菓子類、コンビニ商品（弁当・お  
にぎりなど）、清涼飲料水、ハム・ソーセージ、ちくわ・かまぼこなどの  
練り製品、アイスクリーム、チーズ、パン、中華麺など

添加物が多く含まれている食品に頼りすぎると、リンの摂りすぎになっ  
てしまいます。

加工食品などを減らすことで、食品添加物が減り、リンの摂りすぎを防  
ぐことができます!!

