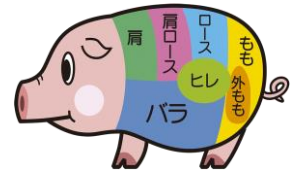




加工食品の栄養成分(豚肉編)

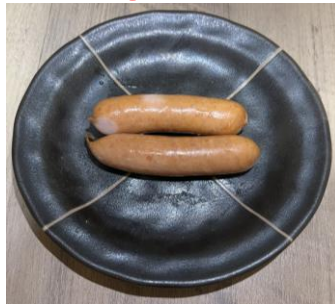


※()内は、100gあたりのリンの含有量です。

ベーコン 2枚 **36g**
→5cm×22cm
エネルギー:144kcal
たんぱく質:4.6g
リン:**83mg(230mg)**
塩分:**0.7g**



ウインナー 2本 **38g**
→1.5cm×7.5cm
エネルギー:131kcal
たんぱく質:4.9g
リン:**84mg(220mg)**
塩分:**0.8g**



ロースハム 4枚 **36g**
→直径約 9.5cm
エネルギー:76kcal
たんぱく質:6.7g
リン:**101mg(280mg)**
塩分:**0.8g**

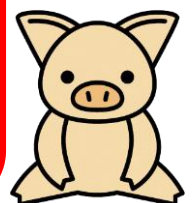


- 加工食品には、リンの中でも添加物として使用される無機リンが特に多く含まれています。無機リンは、有機リンと比較して吸収率が高いため、リンの数値が上がりやすいです。

有機リンの吸収率:40~60%、無機リンの吸収率:90%以上！！

- 塩分も多く含まれます。

豚肉(ロース) 3枚 **60g**
→6cm×18cm
エネルギー:149kcal たんぱく質:11.6g
リン:108mg(180mg) 塩分:0.1g



- 豚肉は、加工食品と比較してたんぱく質が多く、リンや塩分は少ないです。
- 必要なたんぱく質を加工食品で摂ると、リンや塩分が多くなります。
- 加工食品ではなく、切り身やスライス肉、ひき肉等を料理に使用するようにしましょう。