透析センター

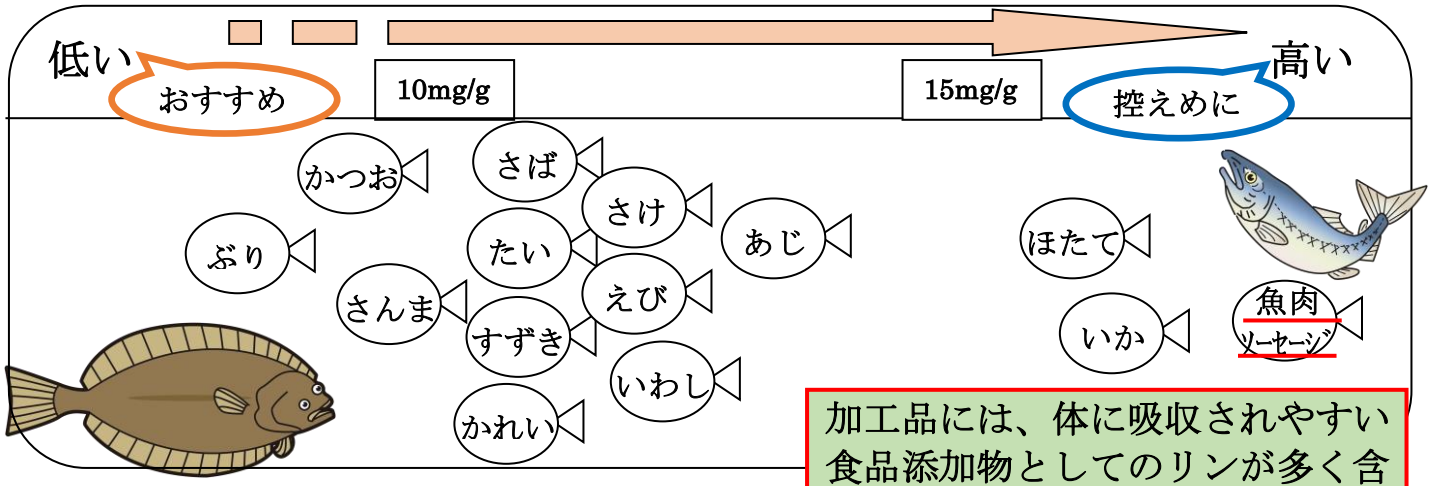
栄養だより

令和４年９月号
博愛会　顕田病院

リン/たんぱく質比について

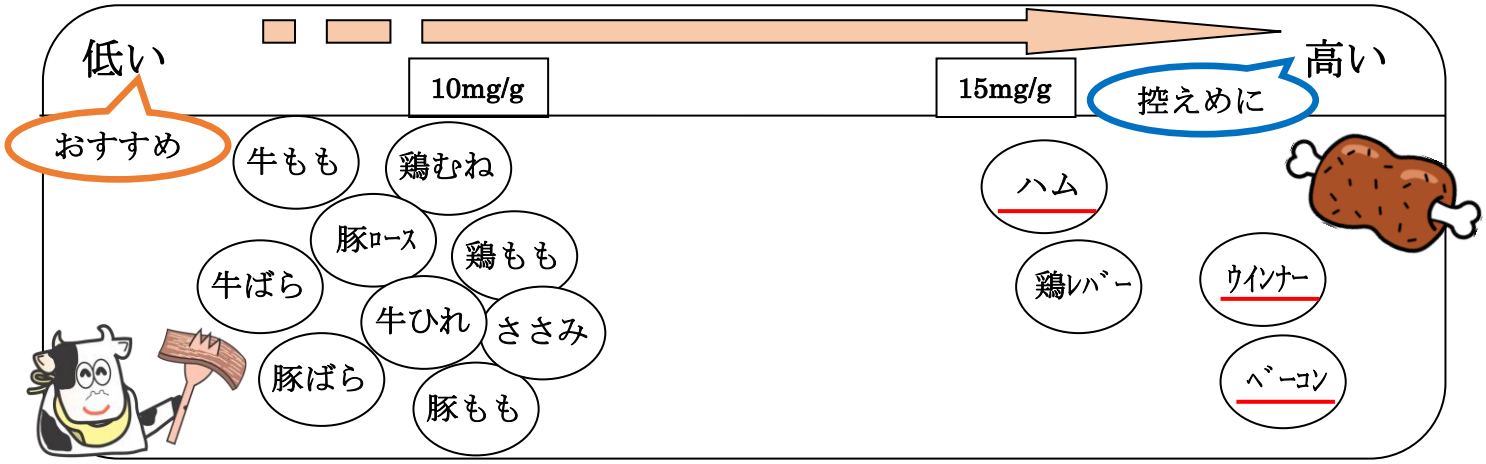
リン/たんぱく質比とは
…食品中に含まれるたんぱく質(g)中のリン(mg)の割合のこと。
※ 高いほどたんぱく質あたりのリンの割合が多くなります！

魚介類編



加工品には、体に吸収されやすい食品添加物としてのリンが多く含まれているので、控えましょう。

肉類編



たんぱく質を多く含む食品には、リンも多く含まれるため、たんぱく質を摂取しようとするとリンも摂取してしまいます。
リンの摂取を控えめに、必要なたんぱく質を確保するため、リン/たんぱく質比の低い食品を選び、効率よくたんぱく質を摂取しましょう。