

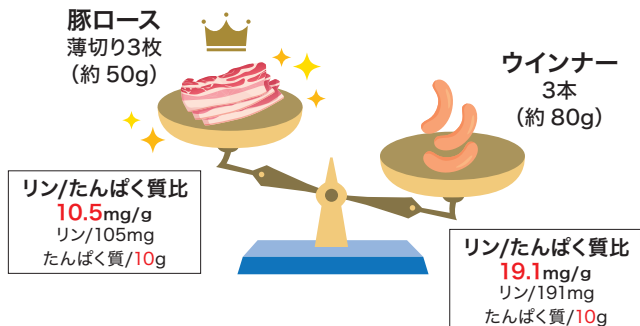
透析患者さんの食事とリン

～合併症を防ぐための基礎知識～

監修 福岡腎臓内科クリニック
副院長 谷口 正智先生

リンを上手にコントロールするためには、食品の選び方が重要です。

リン/たんぱく質比 を意識してみよう



たんぱく質の量が同じでも、食材によってリンの含有量は異なります。

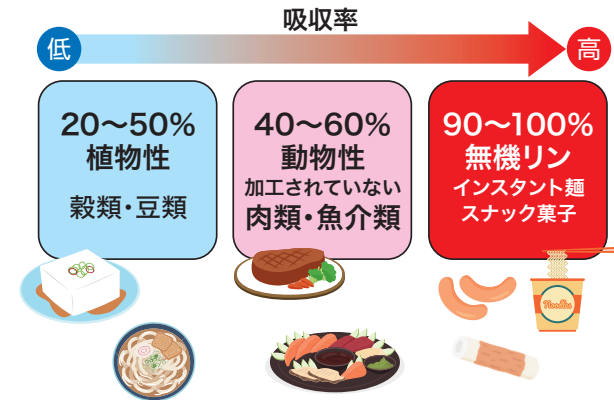
リンの摂取を抑えるためにはリンの量が少なく、たんぱく質の量が多い、リン/たんぱく質比の低いものを取るよう心がけましょう。

リン/たんぱく質比は裏面を参照。▶

<透析患者さんの1日のたんぱく質の摂取基準は
0.9~1.2g/kg標準体重/日です>

文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023 年 食品成分データベース
<https://fooddb.mext.go.jp/index.pl> (2026年6月閲覧)
中尾俊之 ほか 日本透析医学会雑誌: 2014; 47(5): 287-291

リンの吸収率 を意識してみよう



加工食品や冷凍食品には、食品添加物として“無機リン”が使われていることが多いです。無機リンは体に吸収されやすくその吸収率はほぼ100%であるため、血液中のリンの値が上がりやすくなります。

リン吸収率の高い食品はなるべく避けるようにしましょう

石田淳子・透析ケア: 2022; 28(8): 822-831

Q 加工食品の無機リンを減らすためにはどうしたらいいの？

目安①消費期限

無機リンは、保存期間を延長する目的で多くの加工食品に使用されています。一つの目安として、できるだけ消費期限の短い食品を選びましょう。

【総菜・お弁当の場合】

消費期限の短い
総菜・お弁当



消費期限の長い
総菜・お弁当

目安②食品添加物の表示

市販のおにぎりやカップ麺にも、保存、色調改善、風味増強などの目的で食品添加物が使用されています。

食品表示をよく確認して選びましょう。

【食品添加物の記載例】

名称	おにぎり	名称	即席カップめん
原材料名	ご飯、ツナフレーク、海苔、調味料、 pH調整剤 、 グリシン 、 乳化剤 、香料	原材料名	油揚げめん(小麦粉、植物油、食塩)、スープ、調味料、 かんすい 、 増粘多糖類 、 乳化剤 、香料、酸化防止剤

インスタント食品のリンを減らす方法

- 麺のゆで汁を捨てて新しいお湯でスープを作りましょう。
- ゆで汁を捨てることでリンの量を減らすことができます。
- スープを残しましょう。
- スープを残すことで、過剰な塩分・水分・リン添加物の摂取を抑えられます。



Q リンが高くなるようにするためにはどうしたらいいの？

何個あてはまる？

- しっかり食べていますか？
- リン/たんぱく質比を意識できていますか？
- 無機リンを減らす工夫ができていますか？
- 処方されているリン低下薬を決められたタイミングで服用できていますか？

透析前の血清リン濃度の管理目標値は
3.5以上5.5未満 mg/dLです。

管理目標値はあくまで目安です。
ご自身の目標値を医師に確認してみましょう。

たんぱく質制限のないリン制限

たんぱく質は『しつかり』とることが重要です。リン/たんぱく質比が低い食品を積極的に摂取しましょう。

リン/ たんぱく質比 (mg/g)	肉類	魚介類	乳製品	穀類, 豆類	その他
低 <10	豚ひき肉 牛バラ 生ハム 牛サーロイン 鶏もも皮付き	ぶり		中華めん うどん 食パン	サイダー 卵白
	7.5 9.1 9.7 9.8 10.0	7.0		6.0 7.8 9.1	0.0 1.2
≥10, <20	牛肩ロース 豚ロース 牛ヒレ肉 ロースハム 牛レバー ウインナー	さんま まぐろ(赤身) 鮭 まだこ かんぱち 魚肉ソーセージ	クリームチーズ モッツァレラチーズ カマンベールチーズ	絹ごし豆腐 糸引き納豆 木綿豆腐 豆乳 油揚げ 精白米	全卵
	10.2 10.5 10.8 17.5 19.0 19.1	11.0 12.1 12.7 13.7 15.5 19.4	11.2 14.1 18.6	12.8 13.1 13.1 14.4 15.2 17.0	15.0
≥20, <30	ベーコン	牡蠣 するめ しらす干し 煮干し	ハルメグチーズ 低脂肪牛乳 乳飲料/コーヒー	そば	
	20.5	20.4 21.9 26.0 28.4	20.7 26.5 28.9	20.5	
≥30		生うに きんめだい 焼きあご しらこ	有塩バター 普通牛乳 ヨーグルト/ドリンク フロセスチーズ マーガリン クリーム/乳脂肪	玄米	卵黄 ビール(淡色) コーラ ペーキングパウダー
		33.3 33.6 37.4 58.9	30.0 31.0 30.8 33.8 42.5 52.5	54.2	39.1 75.0 110 3,700

高