

栄養部だより

令和3年・春号
栄養部 宮内

春の花が咲き始め、だんだん春めいて参りましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか？
寒い冬から暖かい春へ…新しい季節が始まりますね。



リンについて

リンは、骨の形成やエネルギーの代謝など、生命維持に欠かせない成分ですが、体に溜まり過ぎると悪影響が出てしまうため、食事でのコントロールが必要となってきます。

高リン血症による体への悪影響

血管の石灰化、心不全、心筋梗塞、足の痛みや壊死骨がもろくなる、かゆみの原因 等

リンには2種類(有機リンと無機リン)あるのをご存知ですか？

有機リン

肉や魚などの動物性食品、
豆や穀物等の植物性食品に
含まれています。



無機リン

加工食品、カップめん、
清涼飲料水等に
食品添加物として含まれています。



違いは**体への吸収率**です。有機リンは20～60%ですが、**無機リンは90%～100%吸収**されるため血中のリン濃度が上昇しやすくなります。

食品添加物(無機リン)の種類

食品の例	食品添加物(リン添加物)の例
肉の加工品(ハム、ウインナー 等) 魚の加工品(かまぼこ、ちくわ 等)	リン酸塩、pH調整剤、結着剤
チーズ類	乳化剤、pH調整剤、強化剤
インスタントめん、中華めん	かんすい、強化剤
菓子、パン類	乳化剤、膨張剤、イーストフード、ふくらし粉
シリアル類	乳化剤、強化剤
清涼飲料水(炭酸飲料、ジュース 等)	酸味料

食品添加物(無機リン)を含む食べ物を避けるのがベストですが、
加工食品を利用しない事は難しいことです。**食品添加物を減らす
工夫をしてみてもいいでしょうか？**



食品添加物を減らす工夫

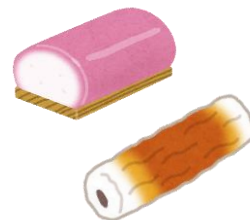
インスタントめん・中華めん

めんを茹でたら、茹で汁を捨て、新しいお湯でスープを作りましょう。
めん類は塩分・水分も多いので、食べ過ぎにはご注意ください。



かまぼこ・ちくわ等の練り製品

下茹でしてから使いましょう。
煮物やおでんの具で使用する時も、そのまま一緒に煮るのではなく、別に下茹でしてご使用ください。また、切ってから茹でる方が、リンは抜けやすくなります。



ハム・ソーセージ・ベーコン等の肉の加工品

ハムやベーコンは使用する大きさに切ってから、ソーセージは切り目を入れてから、2~3分下茹でしましょう。
炒めても添加物は減らないので、ご注意ください。



注意

食品添加物はお湯に溶け出します！お湯は必ず捨ててください。



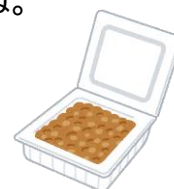
《免疫力をアップして、体の調子を整えましょう！》

免疫とは、ウイルスや細菌、花粉などから体を守ってくれる体の大切な働きです。大部分が腸に存在しているといわれています。免疫力をアップして、様々な物から体を守ってくださいね。

免疫力をアップする方法

① 免疫を高める食べ物を食べる

- ・発酵食品(乳酸菌飲料、納豆 等)
- ・食物繊維が多い食品(野菜、きのこ、穀物 等)
→腸内環境を整える効果があります。
- ・ビタミンを多く含む食品(様々な色の野菜)
→体の調子も整える効果があります。



② 身体を温める

- ・身体を温める作用のある食品(しょうが、ごぼう、ニンニク、玉ねぎ等)を食べる
- ・入浴や湯たんぽ、カイロで身体を温める
- ・適度に運動して、筋肉を増やす

③ ストレスを溜めない生活を送る

- ・十分な睡眠・休養をとる
- ・笑って過ごす

