

# 〜栄養だより〜

Vol.39 (2023年8月号)

## 【今月のテーマ】

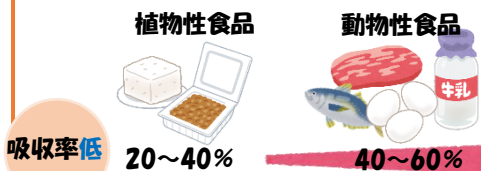
# リンの上手な摂り方を知ろう

リンは人体に必要なミネラルの一種。骨や歯を形成するのに大切な栄養素です。  
しかし、食品添加物として利用されるリン酸塩には注意が必要です。

そもそも、リンには有機リンと無機リンの2種類あることをご存じですか？

### 有機リン

リンは食品中のたんぱく質と結合しており、ほとんどの自然食品に含まれています。  
有機リンはさらに、動物性食品と植物性食品に分けられます。



### 無機リン(リン酸塩)

食材の風味や食感、保存性を良くする為の添加物。  
清涼飲料水、菓子パン、カップ麺、肉や魚の加工食品等に使用されます。

無機リンは吸収率が非常に高く、知らず知らずのうちに過剰摂取に…!



## リンの過剰摂取が身体に与える影響とは？

通常の食生活で過剰摂取になる心配はほとんどありませんが、加工品、コンビニ弁当、清涼飲料水に偏った生活をしている方は注意が必要です。



リンの過剰摂取は、カルシウムの吸収を阻害し骨がもろくなったり、血管の石灰化が起こり動脈硬化や脳梗塞のリスクが上がったりやすくなります。

## リン酸塩を摂り過ぎないコツ

☑ 原材料の表示を確認しよう！

名称	ベーコン(スライス)
原材料名	豚ばら肉(輸入)、還元水あめ、食塩、卵たん白、植物性た、 ブイヨンパウダー、酵母エキス/加工でん粉、リン酸塩(Na)、 酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色

名称	乳等を主要原料とする食品
無脂乳固形分	11.4%
乳脂肪分	29.3%
原材料名	生乳、クリーム、乳たん白、食塩、乳清ミネラル/ 乳化剤、増粘剤(カラギナン)、(一部に乳成分を含む)

原材料名に「リン酸塩」と記載があるものもあれば「乳化剤、かんすい、膨張剤、酸味料、pH調整剤」等別の表記で記載されている場合も…加工品の摂り過ぎには注意！  
また、現在は「リン酸塩不使用」や「無添加」の商品も販売されています♪

☑ 主食は基本のご飯がおすすめ！



### ★カップ麺/インスタント食品を食べる際のポイント★

【カップ麺の場合】

麺に注いだお湯は一旦捨て、かやくと調味料を入れる時に新しいお湯を注ぎましょう。

【袋のインスタント麺の場合】

茹でた麺はザルで湯切りし、スープは新しいお湯で別皿に作りましょう。

☑ 清涼飲料水や、スナック菓子の摂り過ぎには注意しよう！

ポテトチップス等のスナック菓子、清涼飲料水にはリン酸塩がたくさん含まれているので摂り過ぎには注意しましょう。  
※特に清涼飲料水の中でもコーラはリン酸塩の含有量が多いです！

## 栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！  
お近くのスタッフまでお声がけください♪