



# 栄養だより



平成 28 年 6 月 No. 252

由良病院 栄養科

紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今月のテーマは「リン」です。



リンは体内のミネラルの中でカルシウムの次に多い栄養素です。約 80%がカルシウムやマグネシウムと結合し、骨や歯を構成する成分となっています。残りは筋肉、脳、神経などの様々な組織に含まれ、エネルギー生成時に重要な役割を果たしています。



## リンの働き

リンはビタミン B1 やビタミン B2 と結合し、**糖質の代謝**や**脂質の代謝**の際に重要な働きをしています。また、**丈夫な骨を保つ**ためにも必要な栄養素です。しかし、リンはカルシウムの代謝に深く関係しているため、リンを摂りすぎるとカルシウムも一緒に排泄されてしまいます。そのため、カルシウムの摂取量が低く、リンを過剰に摂る食事を長期間続けると、骨量や骨密度が減る可能性があります。丈夫な骨のためにカルシウムをしっかり摂ることはよく知られていますが、一方で**リンを摂りすぎない**ことも必要です。

**リン・カルシウム・マグネシウム**はバランスよく摂ることが大切です。



リンは、現代の食生活では不足することはほとんどなく、摂りすぎが問題です。原因の一つに**加工食品**や**清涼飲料水**などにリンを多く含む**食品添加物**が使用されていることが挙げられます。また、食品添加物のリンは生鮮食品に含まれているリンよりも身体に吸収しやすいので注意が必要です。

