



栄養だより

2022年11月発行

江藤病院 栄養管理部

リンについて

リンは、人の体に必要なミネラルの1つで、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！
骨や歯、筋肉、脳、神経などすべての細胞に存在しています。

リンを含む食品

リンは、たんぱく質の多い肉や魚、卵、豆類、乳製品のほか、加工食品などに多く含まれています。



リンを摂りすぎると、**骨密度が低下するリスク**が高くなったり、**心臓や血管の病気**になりやすくなるんだ！
食事は、バランスよく食べるようにしよう！！

リンってなんだろう？



リンの働き

体の中のリンは、そのほとんどがカルシウムとマグネシウムとともに骨や歯をつくる成分になっていて、一部が筋肉、脳、神経などの様々な組織に含まれ、エネルギーをつくる時に必須の役割をしてくれています！

摂取のポイント

リンは通常の食生活で不足することはほとんどないため、摂りすぎてしまわないように気をつけなければいけません。
そのためにも、添加物としてリンが使われている加工食品などをたくさん摂取しないように気をつけましょう！

11月のコラム 【冬の脱水】

脱水は夏だけに起こるものではありません！
冬は空気が乾燥しており、室内で暖房器具を使用することでさらに湿度が下がります。
このような乾燥した環境では、無自覚のまま体の中の水分を奪われてしまいます。また、夏に比べると喉の渇きを感じにくいので冬でも積極的に水分をとりましょう。



管理栄養士による

食事相談を実施しています！



- ★個人栄養指導
患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。
- ★栄養教室（集団栄養指導）
治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）
開催日については受付でご確認下さい。
- ★訪問栄養指導
通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。
ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

11月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。