

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄養

『リン』

日本人は過剰に摂取しすぎている！！

#### 【リンとは？】

リンは、約80%がリン酸カルシウムやリン酸マグネシウムとして歯や骨に存在しています。この他にも筋肉や脳・神経・肝臓・肺などのほぼ全ての組織に含まれています。

リンは、カルシウムの次に多い栄養素です。

1669年にブラントと言う人が錬金術の実験中に発見したものです。ギリシャ語で「光を運ぶもの」という意味の「phosphoros」から命名されました。

#### 【働き】

丈夫な歯や骨を作る。

脳を作る。

エネルギーを蓄える

ビタミンB1・B2などと結合して補酵素となる。

代謝を助ける

など



#### 【欠乏したら？】

リンは多くの食品に含まれている為にほとんど欠乏する事はありません。特にインスタント食品や加工食品・清涼飲料水などには、保存目的で使用されています。

歯や骨が弱くなる

新陳代謝が低下する

くる病になる

倦怠感

筋力低下

など

#### 【過剰に摂取したら？】

副甲状腺機能亢進

下痢  
倦怠感  
頭痛  
カルシウムの吸収阻害  
など

特に副甲状腺機能亢進には、3つのタイプがあります。一つ目は「骨型」です。これは、骨のカルシウムが減少し、骨粗鬆症を引き起こします。

二つ目は「腎結石型」です。このタイプは、腎臓に結石ができます。

最後は「化学型」です。このタイプは、神経障害（イライラ、頭痛、倦怠感、落ち込み、めまい など）や消化器傷害（胃炎、胃潰瘍 など）が現れます。このタイプでは、血中カルシウム濃度が高くなるので数値に気をつけないと「副甲状腺クリゼ」と呼ばれるショック症状（発熱・不整脈・昏睡状態・脱力感・錯乱状態）を起こしてしまいます。

リンとカルシウムは1：1が理想の摂取バランスだと言われています。肉類は、リンが豊富でカルシウムが非常に少なくなっています。ですから、肉食の方はリンを過剰に摂取してしまう可能性が高いのです。魚類や乳製品は、カルシウムが豊富なため肉食の方は積極的に摂取する必要があります。

#### 【必要量】

歳	男子		女子	
	目安量 (mg/日)	上限量 (mg/日)	目安量 (mg/日)	上限量 (mg/日)
1~2	650	-	600	-
3~5	800	-	800	-
6~7	1000	-	900	-
8~9	1100	-	1000	-
10~11	1150	-	1050	-
12~14	1350	-	1100	-
15~17	1250	-	1000	-
18~29	1050	3500	900	3500
30~49	1050	3500	900	3500
50~69	1050	3500	900	3500
70以上	1000	3500	900	3500
妊婦	(付加量)		0	-
授乳婦	(付加量)		0	-

#### 【参考資料】

栄養成分ナビゲーター

<http://www.glico.co.jp/navi/>