

リン酸塩は摂りすぎている？実際の摂取量を見てみよう

「食品添加物のリン酸塩で骨がもろくなる」「リン酸塩を摂りすぎている」と聞いたことのある方もいるかもしれません。リン酸塩に含まれるリンの過剰摂取はカルシウムの吸収を妨げる原因の一つとされていますが、私たちは実際にどのくらい摂取しているのでしょうか。

○リンは必要なミネラルの一つ

リンは、体内に存在するミネラルの中でカルシウムの次に量が多く、骨や歯の構成成分としてだけでなく、生命活動を維持するうえでも重要な役割を果たしています。肉や卵、魚介類、牛乳・乳製品など多くの食品に含まれているため、通常の食生活で不足することはほとんどありません。

○食品添加物としてのリン酸塩

約 20 種類のリン酸塩が食品添加物として使用が認められており、食肉加工品や魚肉練り製品、チーズ、めん類などに使用されています。例えば、ハムやソーセージなどでは結着剤として使用され、保水性を高めることで弾力のあるやわらかな食感を保つ役割があります。

○実際のリンの摂取量と食品添加物の関係は？

リンの過剰摂取の目安となる「耐容上限量（これ以上の量を長期間摂り続けると健康への影響が懸念される量）」は、1 日当たり 3,000mg です。

これに対し、日本人のリンの平均摂取量は、男性で約 1,100mg、女性で約 950mg と、耐容上限量を大きく下回っています。

また、加工食品から平均 248mg のリンを摂取しているという調査結果もありますが、その多くは加工食品の原材料として使われている食品にもともと含まれていたリンです。食品添加物に由来するリンは全体の摂取量の数%程度とされており、食品添加物のリン酸塩を避けたとしても、実際に摂取するリンの総量への影響は大きくありません。

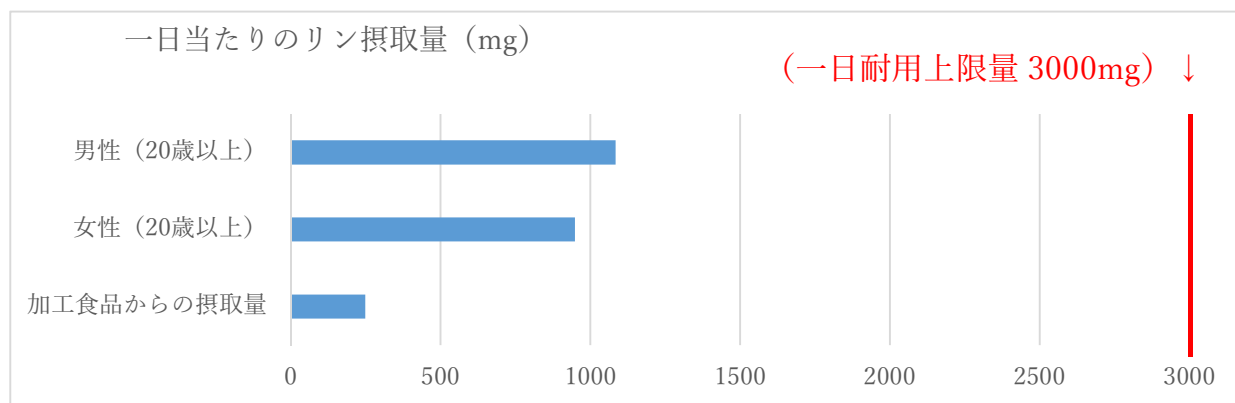
もちろん、偏った食生活によってリンを摂り過ぎる可能性はあります。しかし、そのような場合はリンだけでなく、食生活全体の栄養バランスにも注意が必要です。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL : <https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの 3 つの生協による事業連合です。

リンは体に必要な栄養素の一つです。さまざまな食品を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。



出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL : <https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。