



# 知ろう！減らそう！リン酸塩



リン酸塩をご存じですか？多くの加工品には食品添加物として、リン酸塩が使用されています。リン酸塩の過剰摂取は健康にも影響を及ぼします。リン酸塩を減らす工夫は減塩の工夫と共通点が多いため、ぜひ日常の健康管理に役立ててみましょう。

## リン酸塩って何？

食材の風味や食感、保存性を良くする食品添加物です。



清涼飲料水、菓子パン、調理パン、カップ麺、肉加工品、魚介加工品などさまざまな食品に使われています。

名称	ウインナーソーセージ
原材料名	鶏肉、豚肉、豚脂肪、結着材料(でん粉、植物性たん白(大豆を含む))、糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、香辛料、脱脂粉乳、 <u>リン酸塩(Na)</u> 、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)

種類別	プロセスチーズ
原材料名	ナチュラルチーズ/乳化剤
内容	100g

乳化剤や酸味料など、一括名による表示が認められている場合もあるため、リン酸塩が入っていることがわからない場合も...

## とりすぎはなぜダメなの？

リン酸塩のとりすぎは、カルシウムの吸収を阻害します。偏った食生活を続けていると、骨がもろくなったり、腎臓に負担がかかったり、血管が痛むこともあります。



通常の食生活でとりすぎを心配することはありませんが、加工品、外食、清涼飲料水、お菓子に偏った食事をしている人は注意が必要です。

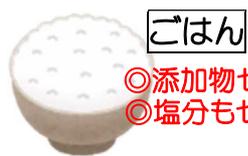


## リン酸塩を避けるコツ

### 1 基本はご飯食



パンやカップ麺にはリン酸塩が使われていることが多い



◎添加物ゼロ！  
◎塩分もゼロ！

やってみよう！

カップ麺のコシの秘密は、リン酸塩。カップ麺の中でも「うどん」はリン酸塩が多く添加されています。

## リン酸塩を減らすコツ

### 1 加工品はさっと下茹で

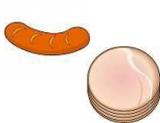
例えば、おでんを作るとき...



練り製品を、さっと下茹ですることで表面の添加物や塩分を減らすことができます！



### 2 無添加の食品を選ぶ



リン酸塩不使用、無添加の商品も販売されています

### 2 麺の茹で汁は捨てる

【カップ麺】  
カップ焼きそばのように一度お湯を捨てて作りましょう。



【袋のインスタント麺】  
麺の茹で汁はザルで湯切りし、スープは別に器で作りましょう。



### 3 加工品よりも生鮮品



実は、麺にも塩が入っています！  
茹で汁を捨てることにより、余分な塩とリン酸塩を減らすことができます！

### 4 清涼飲料水やお菓子を控える



清涼飲料水の中でも、コーラはリン酸塩が一番多く入っています。



リン酸塩を減らす工夫は減塩の工夫と共通します！ぜひ実施してみましょう。

問い合わせ先：燕市保健センター  
Tel.0256-93-5461