

タンパク源のリンの含有量(食品100gあたり)

1食のリン目安量250mg(1日700~900mg)

〇〇クリニック 〇〇課

		少ない		中程度		やや多い		多い		非常に多い							
		リン150mg以下		リン151~200mg		リン201~300mg		リン301~400mg		リン401mg以上							
魚介類	魚	はたはた ぶり あんこう	120 130 140			いぼだい さんま 銀だら きす カレイ	160 160 180 180 200			はまち あじ さば さわら いわし たら ひらめ	220 220 220 220 230 230 230	とらふぐ めかじき たい かんぱち かつお 銀ざけ うなぎ蒲焼き	250 260 260 270 春280秋260 290 300	あゆ びん長まぐろ めばちまぐろ わかさぎ	310 310 330 350	ししゃも しらす干し 金目鯛 小女子 (こうなご)	430 470 490 530
	貝	あさり はまぐり あわび	85 96 100	かき しじみ さざえ	100 120 140	ほっき貝 みる貝	160 160			ほたて	210						
	その他	はんぺん ちくわ	110 110			たこ 甲いか ズワイガニ 魚肉ソーセージ	160 170 170 200	ホテルイカゆで	200	ブラックタイガー タラバガニ 甘エビ 毛ガニ	210 220 240 260	するめいか 芝エビ 大正エビ	270 270 300	車エビ 伊勢エビ 桜エビゆで うに	310 330 360 390	さきいか いくら 干しエビ するめ	430 530 990 1100
肉類	牛肉	第一胃(みの) リブロース ばら ひき肉	82 84 87 100	サーロイン 肩ロース 舌(タン) 肩肉	100 120 130 150	もも そともも 心臓(はつ) ヒレ	160 170 170 180						肝臓(レバー)	330			
	豚肉	ひき肉 ばら	120 130			肩ロース 肩肉 ロース そともも	160 180 180 190	ウインナー もも 生ハム	190 200 200	ヒレ ベーコン プレスハム	230 230 260		肝臓(レバー) ロースハム	340 340			
	鶏肉	軟骨 ひき肉 砂肝	78 110 140	手羽	150	心臓(はつ) もも むね	170 170 200			ささ身	220	肝臓(レバー)	300				
	その他	ラム(かた) ラム(ロース) マトン(もも)	120 140 140			いのしし うま マトン(ロース)	170 170 180	ラム(もも)	200	くじら しか かも	210 210 260						
卵 豆類 豆製品 その他	絹ごし豆腐 木綿豆腐 おから 栗(ゆで)	81 110 99 72	うぐいす豆(煮豆) おたふく豆(煮豆) 生揚げ クリームチーズ	130 140 150 85	鶏卵(約2個) 糸引き納豆 がんもどき ぶどう豆(煮豆)	180 190 200 200	枝豆(冷凍)	190	うずらの卵 くるみ	220 280			落花生 カマンベールチーズ	390 330	ピスタチオ アーモンド カシューナッツ プロセスチーズ	440 480 490 730	

※肉類はヒレ、内臓、その他(ラム、マトン、いのししは除く)以外は脂身付きの数値、牛肉は国産牛の数値

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より