

ナトカリ比って何？

ナトカリ比とは、尿中に排泄されたナトリウム（食塩）濃度とカリウム（野菜・果物）濃度の比です。カリウムには体内の食塩の排泄を促進させる作用があります。ナトカリ比が低い食事を心がけることで高血圧の予防・改善につながります。

食塩に多く含まれている

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム (Na)}}{\text{カリウム (K)}}$$

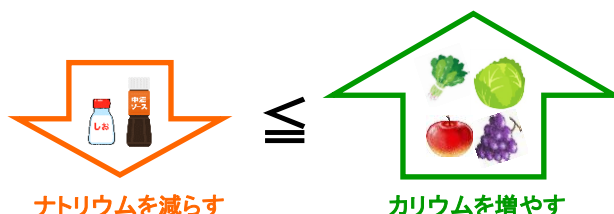
野菜・果物に多く含まれている

2. 0未満が理想的。

4. 0以上の場合は食生活を見直しましょう！

ナトカリバランスの整え方

食塩を減らし、野菜・果物を増やしてナトカリ比を低くしましょう。



ナトリウムを減らすコツ

塩分のとり過ぎは高血圧や心臓病など生活習慣病のリスクを上昇させます。塩分のとり過ぎには注意しましょう。

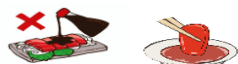
①漬物は控える



②麺類の汁やスープは残す



③しょうゆやソースは「かける」ではなく「つけて」食べる



④汁物は具たくさんにして1日1杯以内



⑤加工品やインスタント食品は控える



⑥酢や柑橘などの酸味、香辛料などで味にメリハリをつける



1日の食塩摂取量の目標

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

料理に含まれる食塩



みそ汁
1.5g



ラーメン
6.5g



カレーライス
3.3g

カリウムを増やすコツ

高血圧予防のために、カリウムの摂取がすすめられています。

カリウムには血圧を上げる作用のあるナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる効果があります。

※腎臓病治療中の方は医師にご確認ください。

カリウムを多く含む食品をとる

カリウムは野菜、果物、乳製品に多く含まれます。野菜は350g、果物は200g、乳製品は200mlを目安にとりましょう。



※血糖値、中性脂肪が高い方は果物を100g程度にしましょう。

効率のよいカリウムのとり方

カリウムは水に溶けだしやすいという性質がありますので食べ方を工夫しましょう。

①生で食べる

野菜は生のままサラダにしたり、果物もそのまま食べましょう。



②味噌汁やスープにする

汁物にすると溶けだしたカリウムを無駄なく摂取できます。



③バランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえて食べることで効果的にカリウムを摂取できます。

