

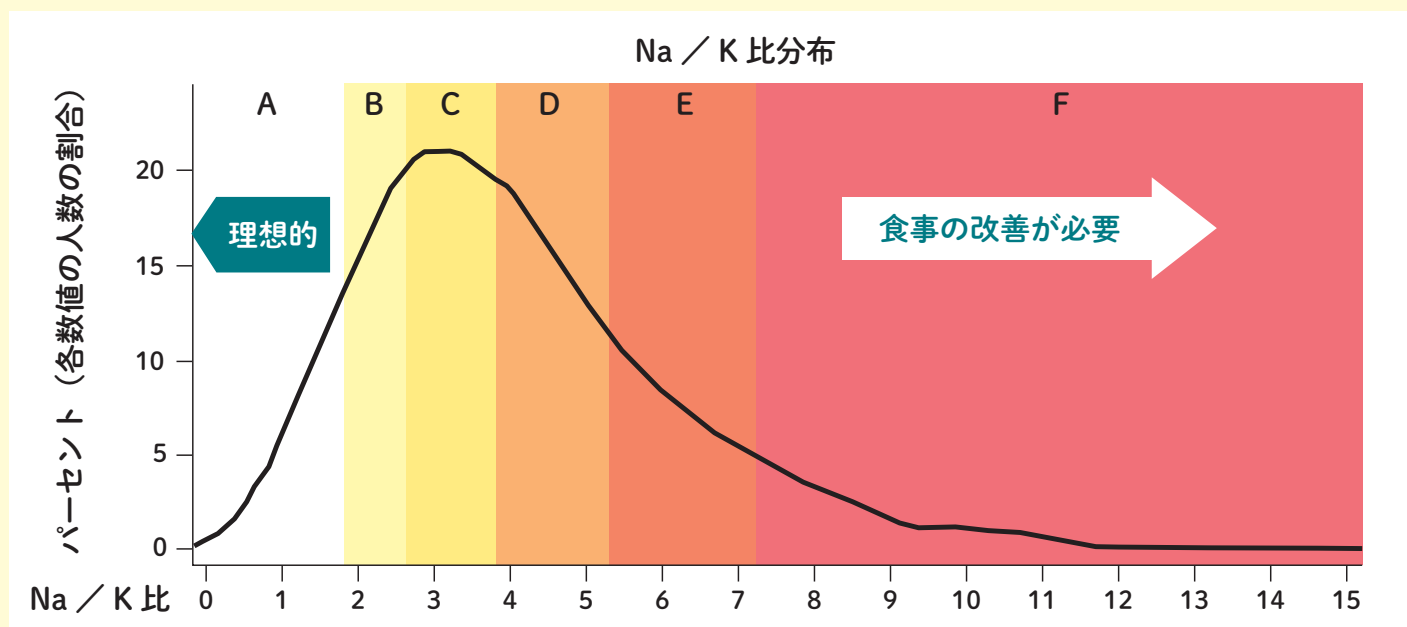
あなたの尿 Na/K 比 (ナトカリ比) は

でした。

▶▶▶ ナトカリ手帳にも記録しましょう。

☐ 4 以上です。

今すぐ食習慣の見直しが必要です。



Na / K 比 (ナトカリ比) は **2未満が理想的** です。あなたは A～F のどこに該当しましたか？

赤色に近づくほど高血圧・循環器疾患リスクが高まると考えられています。

「ナトカリ手帳」または「ナトカリ手帳アプリ」を使用して、食習慣を見直してみましょう。



注意：医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示にしたがってください。

Na/K 比 (ナトカリ比) とは？

尿中の Na (ナトリウム) と K (カリウム) の比を Na/K 比 (ナトカリ比) と言います。

ナトリウム（食塩）

カリウム

カリウム摂取量が多くなる
または
ナトリウム摂取量が少なくなる
⇒ Na/K 比は低下します。

ナトリウム（食塩）摂取量が多くなる
または
カリウム摂取量が少なくなる
➡ Na/K 比は上昇します。

ナトリウム (食塩)

カリウム

ナトリウム
(食塩)

カリウム

**ナトカリ
マップ®**

主食や主菜などメインの料理を楽しもうとすると“ナトカリ比”は高くなりがち。

サブとなる副菜（野菜のお惣菜やサラダ）を1〜2品足して献立全体のナトカリ比を整えましょう！

時短のために野菜ジュースを取り入れるのもOKです。

マップの右下にある“ナトカリ比”が低い料理をお勧めします！

ナトカリマップ® は、東北大学とカゴメの登録商標です。

