

今年は

尿検査でナトリウム（食塩）とカリウムを測ります



あなたの
ナトカリ比は
大丈夫？

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。

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

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。

Na/K 比 (ナトカリ比) は
2未満が理想的です。

ナトカリ比が高いほど、
高血圧・循環器疾患リスクが
高まると考えられています。

ナトリウム (食塩)
カリウム

ナトリウム
(食塩)
カリウム

「ナトカリ」
ってなに？
どうして
大切？

食塩 (ナトリウム) の
取り過ぎ

カリウム (野菜・果物
など) の不足

高いナトカリ比

血圧の上昇

将来の心臓病や
脳卒中

- 「ナト」はナトリウムの「ナト」。食塩 (塩化ナトリウム) の主成分です。
- 「カリ」はカリウムの「カリ」。野菜・果物などの食べ物に多く含まれています。
- ナトリウム (食塩) の取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。
- ナトリウムとカリウムの摂取量は尿検査で知ることができます。尿のナトカリ比も大切です。

