

## 尿検査の結果のお知らせ

鈴木 C 子様

### ①あなたの推定食塩摂取量

9.1g/日

判定：過剰

尿中ナトリウム排泄量から推定したあなたの一日の食塩摂取量です。食塩の過剰摂取は血圧上昇につながり、脳卒中や心臓病の危険が増加します。日本人の食事摂取基準では、男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満が望ましいとされていますが、多くの日本人は食塩をとりすぎています。高血圧者は1日 6g 未満が目標とされています。目標値を上回っている方は、塩分（塩・醤油・佃煮やつけもの等の塩分の多い食品）のとりすぎに注意しましょう。

### ②あなたの推定カリウム摂取量

1500mg/

判定：不足

カリウムは食塩に含まれるナトリウムの尿中への排泄を促進し、血圧を低下させます。日本人の食事摂取基準では、男性 3000mg/日以上、女性 2600mg/日以上が望ましいとされていますが、多くの日本人はカリウムが不足しています。カリウムは野菜や果物に多く含まれますので、減塩とともにカリウムを含む食品を積極的に摂りましょう。

※腎臓病の人は、カリウム制限が必要な場合もあります。腎臓病で医療機関に通院中の方は医師・栄養士にご確認ください。

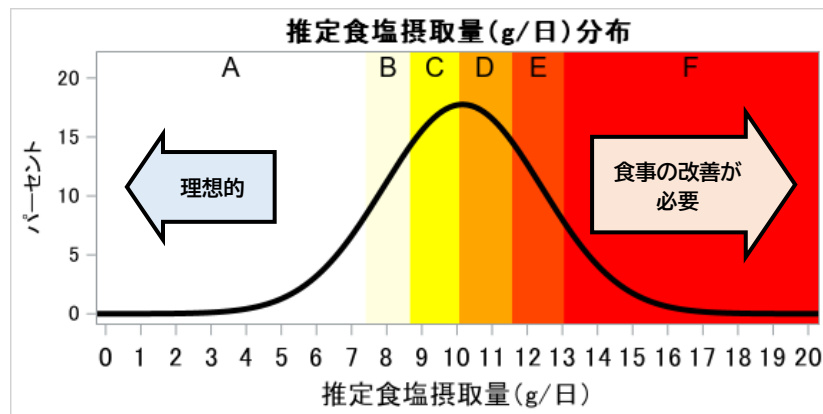
### ③あなたの Na/K 比

6.3

判定：高値

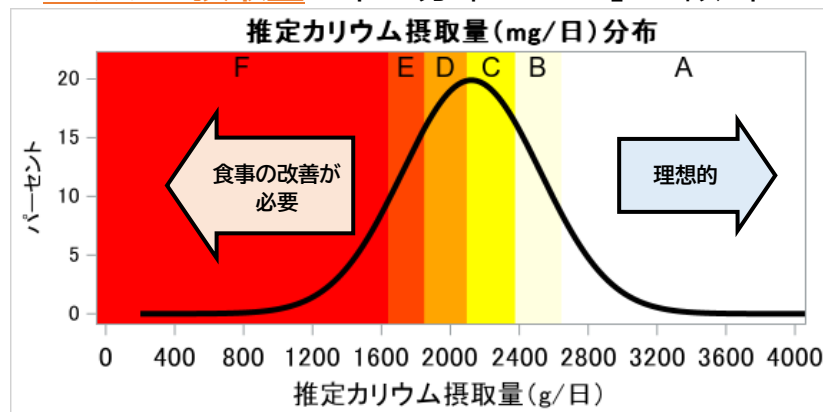
尿中の Na（ナトリウム）と K（カリウム）の比を Na/K 比（ナトカリ比）と言います。ナトリウム（食塩）摂取量が多くなる（またはカリウム摂取量が少なくなる）と Na/K 比は上昇し、カリウム摂取量が多くなる（またはナトリウム摂取量が少なくなる）と Na/K 比は低下します。近年、Na/K 比が血圧値と関連することが報告され、Na/K 比を低くすることが高血圧・循環器疾患の予防に有効と考えられており、理想は 2 未満です。

①あなたの食塩摂取量は下の分布\*の「**C**」に該当しました。



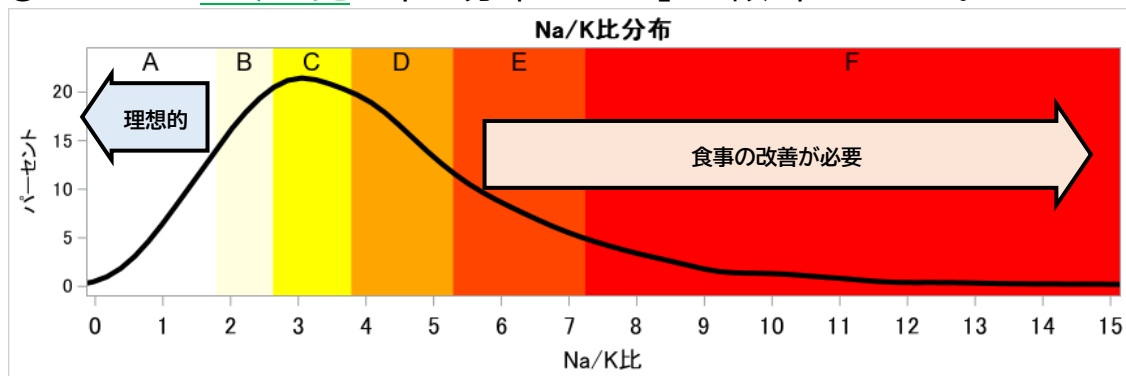
男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満、高血圧者 6g/日未満が目標です。

②あなたのカリウム摂取量は下の分布\*の「**F**」に該当しました。



男性 3000mg/日以上、女性 2600mg/日以上が目標です。

③あなたの Na/K 比 は下の分布\*の「**E**」に該当しました。



2 未満が理想的です。

(\*2010 年国民健康・栄養調査に参加した 20-91 歳男女の分布を基に作成しています)

「ナトカリ手帳ホームページ」の【ナトカリについて学ぼう】では食塩の減らし方、カリウムの増やし方などの情報を発信しています。  
日々の目標実行にお役立てください。

