

尿検査でナトリウム（食塩）とカリウムを測ります



©2017 日本高血圧学会

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 (食塩) 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)

ナトリウム (食塩)

カリウム

カリウム

あなたの
ナトカリ比は
大丈夫？

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。

「ナトカリ」
ってなに？
どうして
大切？

- 「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。
- 毎日の食事を、ナトリウムが少なく（減塩）、カリウムが多い食事（増野菜など）とすることでナトカリ比を下げましょう。

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



©2021 日本高血圧学会

厚生労働省「令和5-7年度予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業」における「食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」(実証事業者:特定非営利活動法人日本高血圧学会)の一環として、ご所属の事業所様のご協力の下で実施するものです。データは、氏名などの個人情報を匿名化した上で、日本高血圧学会が分析を実施し、今後の特定健診・保健指導等の健診に関する施策等を検討するためのエビデンスとして活用させていただきます。健診情報や尿検査情報などを分析に使用することを希望されない場合は、以下、お問合せ先までご連絡ください。

【お問合せ先】