

ナトリウム(食塩)と
カリウムを測って健康に

ナトカリ 手帳



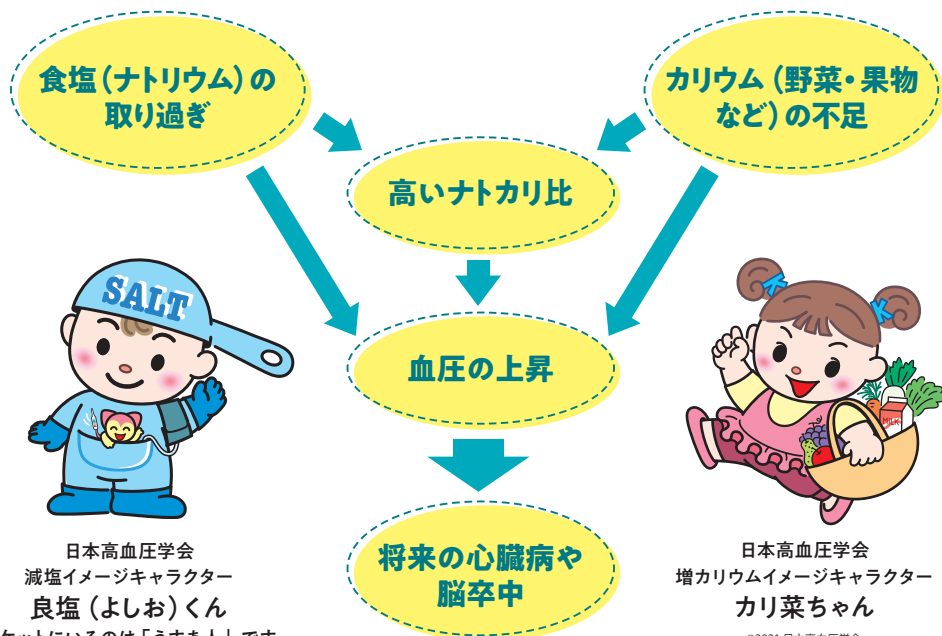
©2021 日本高血圧学会



©2019 日本高血圧学会

「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）、カリウムが多い健康的な食事（増野菜など）とするために、この手帳をお役立てください。



日本高血圧学会
減塩イメージキャラクター
良塩（よしお）くん
ポケットにいるのは「うすあ人」です

©2019 日本高血圧学会

日本高血圧学会
増カリウムイメージキャラクター
カリ菜ちゃん

©2021 日本高血圧学会

あなたのナトカリ比： _____

2 未満が理想的です。

あなたの食塩摂取量： _____ g/日

男性 7.5g/ 日未満、女性 6.5g/ 日未満を目標とします。
高血圧の人 6g/ 日未満が目標です。

あなたのカリウム摂取量： _____ mg/日

男性 3000mg/ 日以上、女性 2600mg/ 日以上が目標です。

『ナトカリ (Na/K) 比』とは

- ★「ナトカリ比」とは、尿中に排泄されるナトリウム (Na) とカリウム (K) の比 (Na/K) です。尿検査により測定します。
- ★ナトカリ比と血圧が強く関連することが明らかになっており、ナトカリ比を低くすることが高血圧・循環器病予防に有効です。
- ★食事から食塩 (ナトリウム) 摂取が多くなると、尿中のナトリウムが多くなり、ナトカリ比が上昇します。一方、食事からのカリウム摂取が多くなると、尿中のカリウムが多くなり、ナトカリ比は低下します。
- ★日本人はナトカリ比が高い傾向にありますが、理想は 2 未満です。
- ★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とりましょう。
- ★腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ず主治医にご確認ください。

記録しましょう

Part I

- 1 ナトカリ手帳の使い方 …………… 3
- 2 食習慣の目標を決めましょう …………… 4
- 3 宣言書&ナトカリ改善星取表…………… 6、20～25
食塩摂取量とナトカリ比の記録用紙 …… 26

学びましょう

Part II

- 4 ナトリウム（食塩）の減らし方 ……… 8
- 5 カリウムの増やし方 …………… 12
- 6 スマートミールとは？ …………… 14
- 7 ナトカリマップ® …………… 15
- 8 上手に利用しよう！ 減塩食品 ……… 16
- 9 食事バランスガイド …………… 18

1

ナトカリ手帳の使い方

1.

食習慣の目標を決めましょう

P4-5

- 26 項目の食習慣をチェックしてみましょう。
- 「**していない**」または「**最近はじめた**」の項目から 3 項目以内を選んで、来月までの目標にしましょう。

2.

宣言書

P6

- 今後 1 か月間の目標を記入しましょう。

4.

学びましょう

P8-19

- 目標などに関する情報が記載されています。参考にしてみましょう。

3.

「ナトカリ改善星取表」をつけましょう

P6
P20-25

- P7 の記入例を参照して毎週記録し、実行できたか振り返ってみましょう。
(できたら白星：○ できなかったら黒星：●)
- 軽くメモする気持ちで「ひと言」欄に書き込みましょう。
- 毎月どれだけできたか数えてみましょう。

2

食習慣の目標を決めましょう

- 下の26項目の食習慣をチェックしてみましょう。

- 「**していない**」または「**最近はじめた**」とチェックした項目より1つから3つを選んで、来月までの目標にしましょう。

（「ずっとしている」は過去6ヶ月以上実行していることをさします）

積極的に食べる作戦（増カリウム）

		ずっと している	最近 はじめた	して いない
1	少なくとも2日に1つ（約100g）果物を食べる。			
2	1日に1～2つ果物を食べる。			
3	野菜の付け合わせを残さず食べる。			
4	毎日必ず野菜料理（副菜）を食べる。			
5	毎食必ず野菜料理を食べる。			
6	1日2回以上、主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる。			
7	1日5つ分（350g）以上の野菜を食べる。			
8	1日3杯は日本茶、コーヒー、紅茶などのカリウムを多く含む飲料を飲む。（無糖）			
9	1日コップ1杯（200cc）の牛乳を飲む。			
10	1日1カップ（200g）のプレーンヨーグルトを食べる。			

ちょっと頑張る減塩作戦（減ナトリウム）

		ずっと している	最近 はじめた	して いない
11	みそ汁は1日1杯以内とする。			
12	めん類の汁やスープを残す。			
13	塩味の濃い加工食品や惣菜を控える。			
14	漬物は控える。			
15	香りの強い野菜を積極的に利用する。			
16	味見をせずにむやみに調味料をかけない。			
17	大量に出にくいしょうゆさしを使用する。			
18	食卓に卓上調味料を置かない。			
19	低塩タイプの調味料を使う。			
20	酢や香辛料を積極的に使用する。			

外食・中食（惣菜や弁当など）・減塩食品を賢く利用する作戦

21	外食・中食の際は、スマートミールの認証店舗を利用する（P14参照）。			
22	食品を購入したり、外食する際、栄養成分表示や関連表示を確認する。			
23	日本高血圧学会（JSH）減塩食品リストに掲載された商品を利用する（P17参照）。			

会社の取組みを生かす作戦

24	社員食堂を利用する。			
25				
26				

※ 25 と 26 は、企業独自で設定します。

3

宣言書&ナトカリ改善星取表



©2021 日本高血圧学会

まずは
記録してみよう!



©2019 日本高血圧学会

私は以下の食習慣の目標に取り組み、
ナトカリ改善（減塩と増カリウム）を目指します。

年 月

目標① _____

目標② _____

目標③ _____

ナトカリ改善星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
	白星：○ 合計 _____ 個			メダル _____ 枚

(できたら白星：○ できなかったら黒星：●)

白星0-1個
メダルなし

白星2-3個
メダル1枚

白星4-5個
メダル2枚

白星6-7個
メダル3枚

白星8個以上
メダル4枚

3

宣言書&ナトカリ改善星取表



©2021 日本高血圧学会

私は以下の食習慣の目標に取り組み、
ナトカリ改善（減塩と増カリウム）を目指します。



©2019 日本高血圧学会

2024年5月

目標① 1日に1～2つ果物を食べる。

目標② めん類の汁やスープを残す。

目標③ 低塩タイプの調味料を使う。

目標はP4-5の食習慣の目標を決めましょうから、1つから3つまで選んでください。
目標は月ごとに変更しても結構です。

ナトカリ改善星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週	●	○	●	昼食にインスタント麺を食べた。でも汁は残せた。
第2週	○	●	●	今週は朝食に果物を食べるようにした。
第3週	●	○	○	減塩しょうゆを購入して使ってみた。
第4週	○	○	○	調理中も味見をしながら、しょうゆを追加するようになった。
第5週				
	白星：○ 合計 <u>7</u> 個			メダル <u>3</u> 枚

（できたら白星：○ できなかつたら黒星：●）

白星0-1個
メダルなし

白星2-3個
メダル1枚

白星4-5個
メダル2枚

白星6-7個
メダル3枚

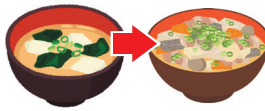
白星8個以上
メダル4枚

4

ナトリウム（食塩）の減らし方

【料理・食品の選び方・食べ方】

①

みそ汁は
1日1杯以内

味噌には食塩が多く含まれています。同じ味噌付けでも具たくさんにすることで、汁を減らせます。また、具たくさんにすると野菜の摂取増加にもつながり、一石二鳥です。

②

めん類の汁や
スープを残す

汁やスープを全部残せば **2-3g 減塩** できます。特に、外食のラーメンや市販のインスタント麺には多くの食塩が含まれています。汁は最後まで飲み切らないようにしましょう。

③

塩味の濃い
加工食品（魚の干物、
練り物、ハム、ソーセージ等）
や惣菜は控える

加工食品には目に見えない食塩が多く含まれています。栄養成分表示を確認し、とりすぎに注意しましょう。

④

漬物は控える



少量にとどめ、また自家製浅漬けにしたり、**食塩が少ない漬物を選ぶなどの工夫**もしましょう。

⑤

減塩食品を
活用する

→「日本高血圧学会（JSH）減塩食品リスト」（P17）を参照してください。

⑥

香りの強い
野菜を積極的に
利用する

しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、ハーブなどを使うと、料理の味が引き締まり、風味付けにもなります。食塩の多い調味料を使う代わりに利用してみましょう。

日本高血圧学会は、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも食塩制限（可能であれば**1日6g未満**）をお勧めします。特に糖尿病や慢性腎臓病の人は、循環器病や腎不全の予防のためにも、1日6g未満の減塩を推奨します。また、大人になっての高血圧や循環器病を防ぐためには、子供の頃から食塩を制限することが望めます。P5 <ちょっと頑張る減塩作戦>の目標を選ばれた方はぜひ参考にしてみてください。



©2019 日本高血圧学会

【調味料の使い方】

⑦ 味見をせずにむやみに調味料をかけない



味を確かめながら、少しずつ調味料を加えるようにしましょう。舌の感度も高まり、節約にも繋がります。

⑧ 大量に出にくいしょうゆさしを利用する



最近は、1滴ずつしか出ないしょうゆさしや、スプレータイプのしょうゆさしが売られています。気が付かないうちに食塩摂取量を抑えられるのでおすすめです。

⑨ 食卓に卓上調味料を置かない



食卓に調味料を置くと、つい手を出して多めにかけてしまいがちです。できるだけ食卓には置かないようにしましょう。

⑩ 低塩タイプの調味料を使う



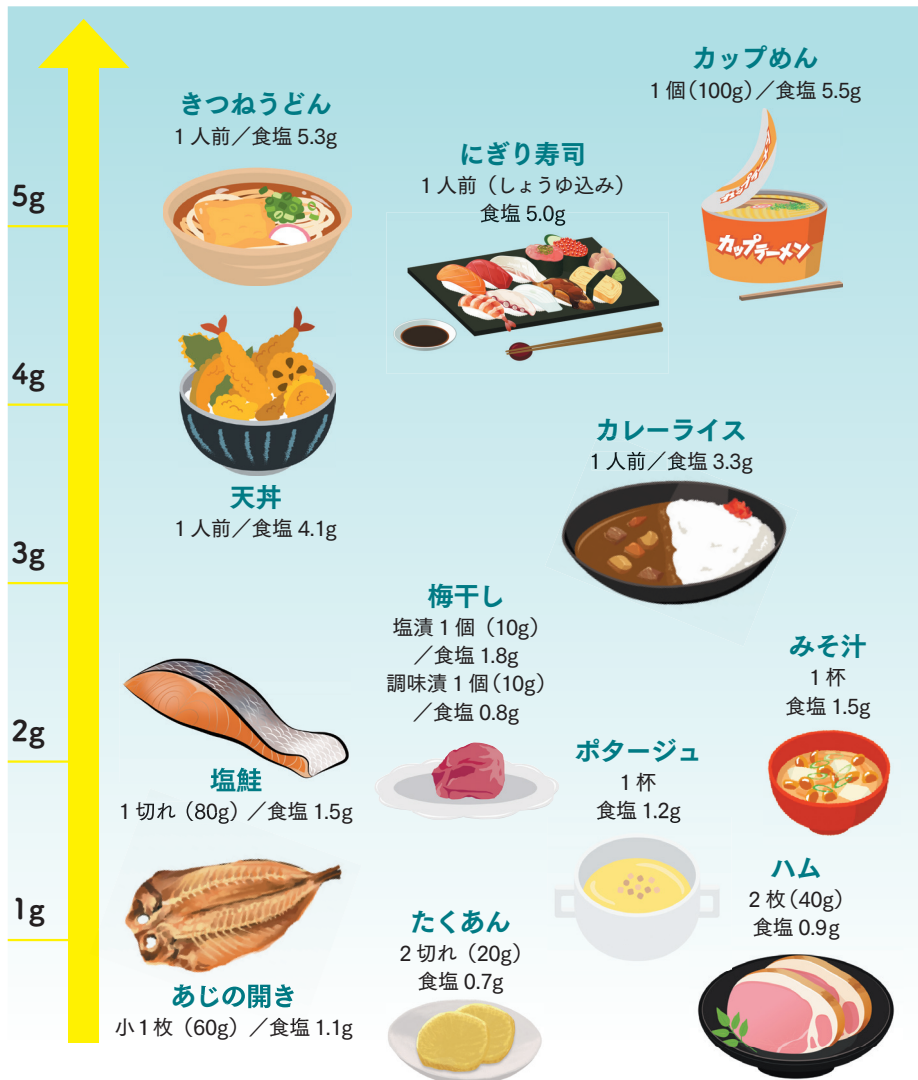
ポン酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング等は食塩が少ない調味料です。栄養成分表示も確認しながら、上手に利用しましょう。

⑪ 酢や香辛料を積極的に使用する



少し味が足りないときは、酢、こしょう、カレー粉、唐辛子、からし、ごまなど、食塩が入っていない調味料を利用してみましょう。新たな味の発見もあるかもしれません。

食塩の多い食品・料理にご注意



ほとんどの日本人は必要量をはるかに超える食塩を摂取しているので、減塩による健康障害は起こりません。また、夏に食塩摂取を増やすことは、通常は必要ありませんが、汗を大量にかいた場合は例外となります。


あなたの食塩チェックシート



この食塩チェックシートは、あてはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算すると、おおよその食塩摂取量がわかるようになっています。ご自身の食塩摂取状況をチェックしましょう。

あてはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック 	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

5

カリウムの増やし方

● 野菜 ●

1日5つつ分 (350g) 以上の野菜を食べるのが目標です。野菜の付け合わせは残さず食べる、毎食野菜を食べるなど、ご自身の現状に応じて、今より野菜を食べる量を増やしましょう。

以下が1つつ分 (70g)、2つつ分 (140g) の例です。**1日合計5つつ分 (350g) を目指しましょう。**

副菜 1つつ分 (約 70g) の例



ほうれん草のお浸し
カリウム 360 mg



かぼちゃの煮物
カリウム 370 mg



きのこのバター炒め
カリウム 240 mg



具たくさん味噌汁
カリウム 330 mg



切り干し大根の煮物
カリウム 180 mg



野菜サラダ
カリウム 160 mg



ポテトサラダ
カリウム 180 mg



きゅうりとわかめの酢の物
カリウム 160 mg

副菜 2つつ分 (約 140g) の例



野菜の煮しめ
カリウム 600 mg



里芋の煮物
カリウム 750 mg



野菜炒め
カリウム 240 mg



ほうれん草の中華風炒め
カリウム 720 mg

● 果物 ●

1日2つつ分が目標です。**少なくとも1日に1つつ分**の果物を食べましょう。

果物 1つつ分 (約 100g) の例



バナナ 1本
カリウム
360 mg



なし半分
カリウム
140 mg



ぶどう 半房
カリウム
130 mg



みかん 1個
カリウム
150 mg



もも 1個
カリウム
180 mg



りんご半分
カリウム
120 mg

カリウム摂取量は、1日に男性で3000mg以上、女性で2600mg以上が目標です。

野菜、果物に多く含まれるカリウムをとると、ナトリウム（食塩に含まれる成分）が効率的に体外に排泄されます。



©2021 日本高血圧学会

● 主食、主菜、副菜の揃った食事 ●

1日2回以上、**主食、主菜、副菜の揃った食事**を食べましょう。

1日の食事の例（副菜6つ分、果物2つ分、カリウム合計3,100mg）

朝食



コーンフレーク
牛乳 (200 ml)
サラダ (副菜 1つ分)
バナナ 1本
コーヒー (150ml)
(カリウム合計 1,000 mg)

昼食



親子丼 (副菜 1つ分)
サラダ (副菜 1つ分)
(カリウム合計 750 mg)

夕食



ごはん
鮭としめじのホイル焼き(副菜 1つ分)
具たくさんみそ汁 (副菜 1つ分)
ほうれん草の浸し (副菜 1つ分)
りんご 半分
(カリウム合計 1,350 mg)

親子丼は、ごはん(主食)、肉・卵(主菜)、野菜(副菜)、
鮭としめじのホイル焼きは 魚(主菜)、野菜(副菜)
が1つの料理に含まれる複合的な料理です。

● 飲み物など ●

飲み物では、野菜100%ジュース、牛乳からは手軽に効率よくカリウムをとることができます。また、お茶やコーヒーにも一定量のカリウムが含まれます。野菜ジュースを飲む場合は、栄養成分表示などを確認し、食塩や砂糖が添加されていない製品を選びましょう。



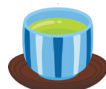
野菜ジュース
(200 ml)
カリウム
500~700 mg



牛乳
(200 ml)
カリウム
300 mg



プレーンヨーグルト
(200g)
カリウム
300 g



煎茶
(100 ml)
カリウム
50mg



コーヒー
(185 ml)
カリウム
120 mg



カフェオレ
(150ml)
カリウム
140 mg

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。

6

スマートミールとは？



Smart Meal
スマートミール

健康づくりに役立つ、栄養バランスのとれた食事のこと。
つまり、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、
食塩のとり過ぎにも配慮した食事です。

日本高血圧学会を含む12の学会等で認証審査を行っています。



「健康な食事・食環境」 認証制度

「健康な食事・食環境」認証制度は、スマートミールを外食・中食（持ち帰り弁当）、事業所給食で、継続的に、健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する制度で、2018年度に開始しました。健康や栄養に関する学術等団体から構成される認証審査委員会で審査をしています。

[認証審査委員会(2023年9月現在)]

- ・日本栄養改善学会
- ・日本給食経営管理学会
- ・日本高血圧学会
- ・日本糖尿病学会
- ・日本肥満学会
- ・日本公衆衛生学会
- ・健康経営研究会
- ・日本健康教育学会
- ・日本腎臓学会
- ・日本動脈硬化学会
- ・日本補綴歯科学会
- ・日本がん予防学会

スマートミールの基準

スマートミールの基準は、厚生労働省「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(2015年9月)を基本に、食事摂取基準、健康な食事に関する研究結果(エビデンス)を参考にしています。

エネルギー量	450～650kcal 未満 (通称：ちゃんど) 650～850kcal (通称：しっかり) ※ただし、日本食品標準表 2020年度版(八訂)で計算 した場合は、620～850kcal
PFC バランス	たんぱく質 13～20% E、脂 質 20～30% E、炭水化物 50～65% E
野菜等 重量	140g 以上 ※野菜、きのこ、海藻、いも
食塩 相当量	ちゃんど 3.0g 未満 しっかり 3.5g 未満

スマートミール



お近くのスマートミールを探してね

いつでもどこでも栄養バランスの良い食事を選べる地域社会をめざして

一般社団法人 健康な食事・食環境コンソーシアム <https://smartmeal.jp/>

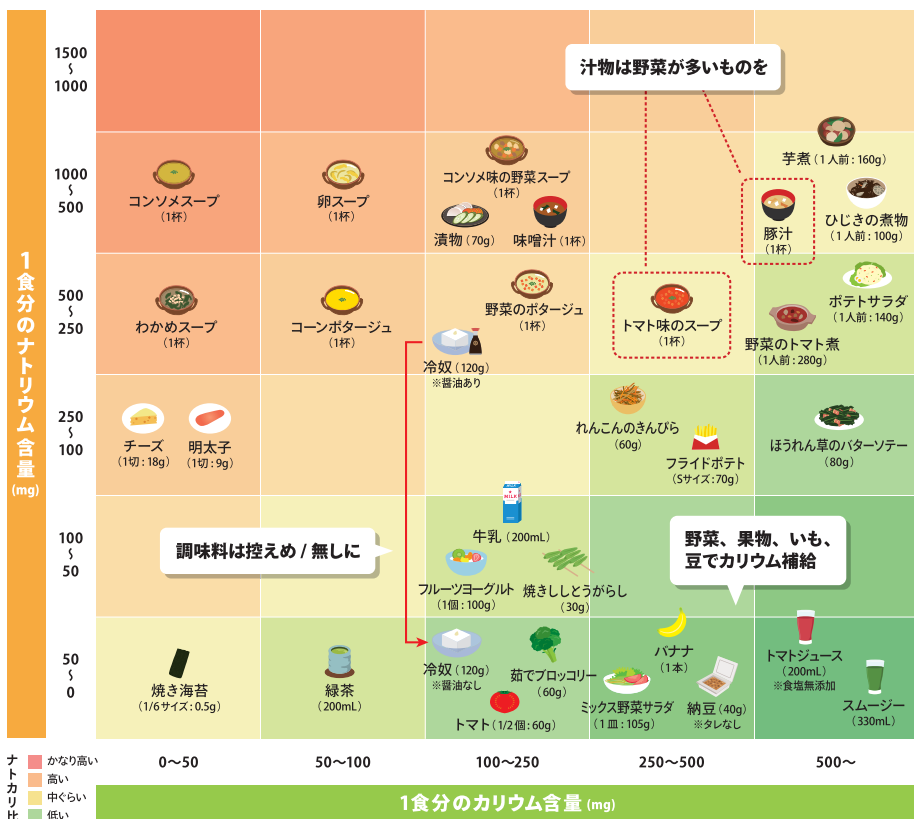


7

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。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！

マップの右下（緑のところ）にある“ナトカリ比”が低い料理をお勧めします！



Presented by



ナトカリマップ®は、東北大学とカゴメの登録商標です。

8

上手に利用しよう！減塩食品

減塩食品を上手に利用することで、和食でも美味しく減塩することができます。これまでの「減塩」には、食塩を減らすだけで味が物足りない、おいしくないというイメージがありました。

しかし近年、食材の持ち味や香辛料の風味、だしのうま味を活かしたり、ナトリウム(Na)の代わりにカリウム(K)など血圧を下げるミネラルを使って、ヘルシーでおいしい調味料や加工食品が開発されています。色々な減塩品がありますので、製品説明や栄養表示をよく見て選びましょう！

調味料類

食塩類、しょうゆ類、みそ類、
顆粒・固形だし、
つゆ・たれ・ソース類、ドレッシング

食塩やしょうゆ・みそ・和洋中だしの素などの調味料は、料理に欠かせず、食塩摂取量の大半を占めています。最近では、ナトリウムの一部をカリウムなど血圧を下げるミネラル成分に換え、味を調整して調味料特有の味と風味を残した減塩品が開発されています。料理の味を引き立てる美味しくてヘルシーな**減塩調味料**を利用しましょう！

水産練り製品・塩蔵魚介・
畜肉加工品

水産練り製品、畜肉加工品、
めんたいこ、塩蔵魚、
魚介加工品

かまぼこなどの水産練り製品は日本の代表的な加工食品で、手軽に利用でき保存性もあり便利です。また、明太子などの塩蔵魚介類は、米飯中心の食生活には欠かせませんが、高血圧が気になると控えざるを得ない食品の代表格でもあります。しかし最近では、独特の味・風味を残し、「美味しさ」そのまま、**食塩を25%以上減らした商品**が出ています。



梅干し・漬物・佃煮・ ふりかけ

梅干し、漬物、佃煮、ふりかけ

梅干し・漬物・佃煮・ふりかけは、日本人の食卓、ごはん食に欠かせない常備菜です。高塩分食品として敬遠されることが多いですが、最近では、伝統的な日本の食文化を継承するために、保存性と独特の味や風味を残した**減塩食品**が出ています。



レトルト・冷凍・ 半調理品

惣菜類、カレー・ソース類、
味付半調理、味飯の具

すぐに食べられる少量の惣菜やレトルト食品は、コンビニでも買え、一人暮らしや忙しい時には便利です。しかし、食塩をとり過ぎないように栄養成分表示を確認しましょう。最近では、食塩の少ない美味しい商品もあります。



菓子・飲料類

米菓・豆菓、乾製品

スナックやおつまみ類は、つい食べ過ぎてしまいがちですが、食塩のとり過ぎに注意しましょう。最近では**食塩を25%以上減らしたもの**もありますので、食塩表示を見て選びましょう。



汁物・麺類

即席みそ汁、麺、即席麺

みそ汁などの汁物は米飯中心の日本食には欠かせません。うどん・そば・ラーメンなどの麺類も手軽に利用できる日常食です。しかし、摂取頻度と汁量が多いと、食塩摂取量が多くなります。最近では、独特の味と風味はそのまま、**食塩を減らした美味しい商品**が出ています。

日本高血圧学会減塩・栄養委員会では、高血圧患者さんや、減塩をしようとしている方たちのお役に立てるように、2013年から適正で美味しい減塩食品の普及を目的として、「減塩食品リスト」をホームページに掲載してきました。リストは随時更新されていますので、商品をお探しの際は、事前にリストをご参照のうえ、購入をご検討ください。

日本高血圧学会 (JSH) 減塩食品リスト掲載品一覧
https://www.jpsh.jp/data/salt_foodlist.pdf

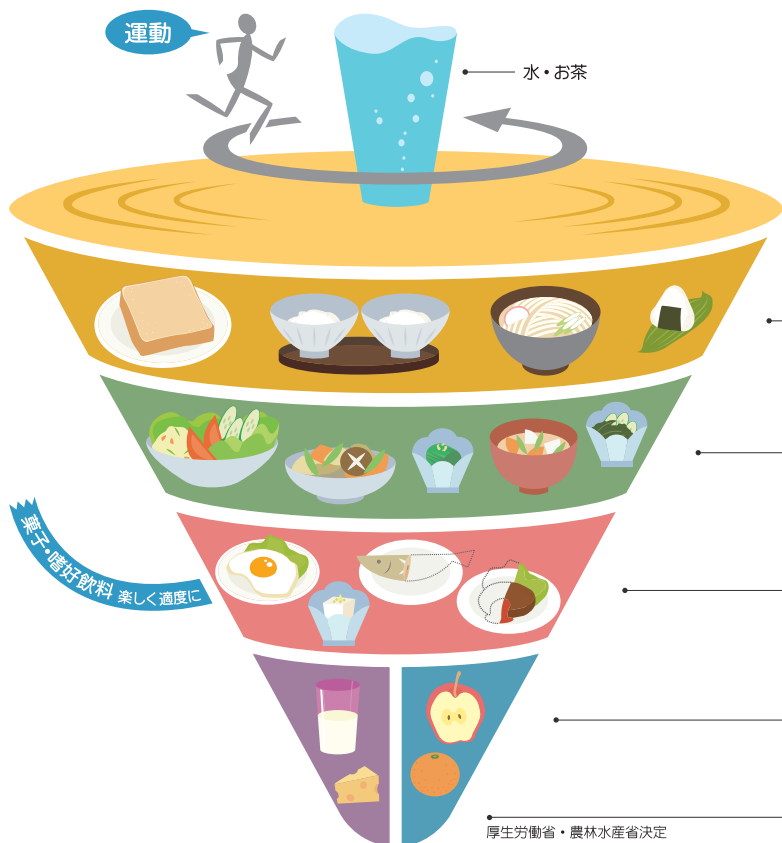


9

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、コマの絵で表現したものです。コマには一日に食べることが望ましい料理の組み合わせと、おおよその量がわかりやすく示されています。

コマは、上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つの料理グループで表現。またコマの軸は「水・お茶」、「菓子・嗜好飲料」はコマをまわすヒモとして描かれています。コマにある5つの料理グループをバランスよく食べて、健康的なからだ作りをしましょう。



厚生労働省・農林水産省決定

出典：厚生労働省ウェブサイト
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

「食事バランスガイド」では、料理を「1つ」「2つ」…と「つ（SV＝サービング）」という単位で数えます。これは、「食事バランスガイド」独自の数え方です。

「1つ」の目安となる量は、5つの料理グループごとに決められています。またコマに描かれている料理のイラストから、一日の目安量を知る事もできます。それぞれの「1つ」の量を理解し、さまざまな料理の「つ」を数えてみましょう。

食事 バランス ガイド

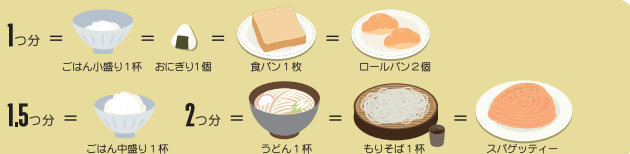
あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

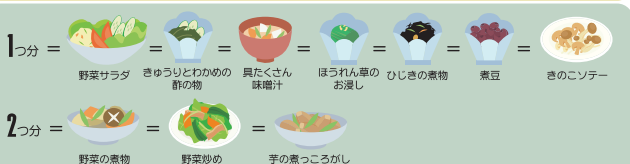
5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



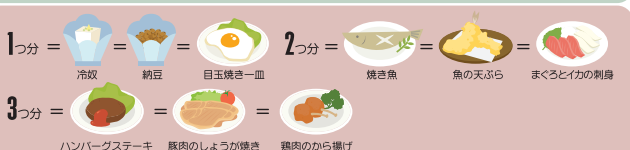
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度



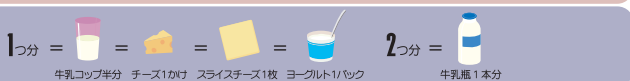
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 果物

つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



宣言書&ナトカリ改善星取表



©2021 日本高血圧学会

私は以下の食習慣の目標に取り組み、
ナトカリ改善（減塩と増カリウム）を目指します。



©2019 日本高血圧学会

年 月

目標① _____

目標② _____

目標③ _____

ナトカリ改善星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
	白星：○ 合計 _____ 個			メダル _____ 枚

（できれば白星：○ できなかつたら黒星：●）

白星0-1個
メダルなし

白星2-3個
メダル1枚

白星4-5個
メダル2枚

白星6-7個
メダル3枚

白星8個以上
メダル4枚



宣言書&ナトカリ改善星取表



©2021 日本高血圧学会

私は以下の食習慣の目標に取り組み、
ナトカリ改善（減塩と増カリウム）を目指します。



©2019 日本高血圧学会

年 月

目標①

目標②

目標③

ナトカリ改善星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
	白星：○ 合計 _____ 個			メダル _____ 枚

(できたら白星：○ できなかつたら黒星：●)

白星0-1個
メダルなし

白星2-3個
メダル1枚

白星4-5個
メダル2枚

白星6-7個
メダル3枚

白星8個以上
メダル4枚



宣言書&ナトカリ改善星取表



©2021 日本高血圧学会

私は以下の食習慣の目標に取り組み、
ナトカリ改善（減塩と増カリウム）を目指します。



©2019 日本高血圧学会

年 月

目標① _____

目標② _____

目標③ _____

ナトカリ改善星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
	白星：○ 合計 _____ 個			メダル _____ 枚

(できたら白星：○ できなかつたら黒星：●)

白星0-1個
メダルなし

白星2-3個
メダル1枚

白星4-5個
メダル2枚

白星6-7個
メダル3枚

白星8個以上
メダル4枚



宣言書&ナトカリ改善星取表



©2021 日本高血圧学会

私は以下の食習慣の目標に取り組み、
ナトカリ改善（減塩と増カリウム）を目指します。



©2019 日本高血圧学会

年 月

目標①

目標②

目標③

ナトカリ改善星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
	白星：○ 合計 _____ 個			メダル _____ 枚

(できたら白星：○ できなかつたら黒星：●)

白星0-1個
メダルなし

白星2-3個
メダル1枚

白星4-5個
メダル2枚

白星6-7個
メダル3枚

白星8個以上
メダル4枚



宣言書&ナトカリ改善星取表



©2021 日本高血圧学会

私は以下の食習慣の目標に取り組み、
ナトカリ改善（減塩と増カリウム）を目指します。



©2019 日本高血圧学会

年 月

目標①

目標②

目標③

ナトカリ改善星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
	白星：○ 合計 _____ 個			メダル _____ 枚

(できたら白星：○ できなかつたら黒星：●)

白星0-1個
メダルなし

白星2-3個
メダル1枚

白星4-5個
メダル2枚

白星6-7個
メダル3枚

白星8個以上
メダル4枚



宣言書&ナトカリ改善星取表



©2021 日本高血圧学会

私は以下の食習慣の目標に取り組み、
ナトカリ改善（減塩と増カリウム）を目指します。



©2019 日本高血圧学会

年 月

目標①

目標②

目標③

ナトカリ改善星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
	白星：○ 合計 _____ 個			メダル _____ 枚

（できたら白星：○ できなかつたら黒星：●）

白星0-1個
メダルなし

白星2-3個
メダル1枚

白星4-5個
メダル2枚

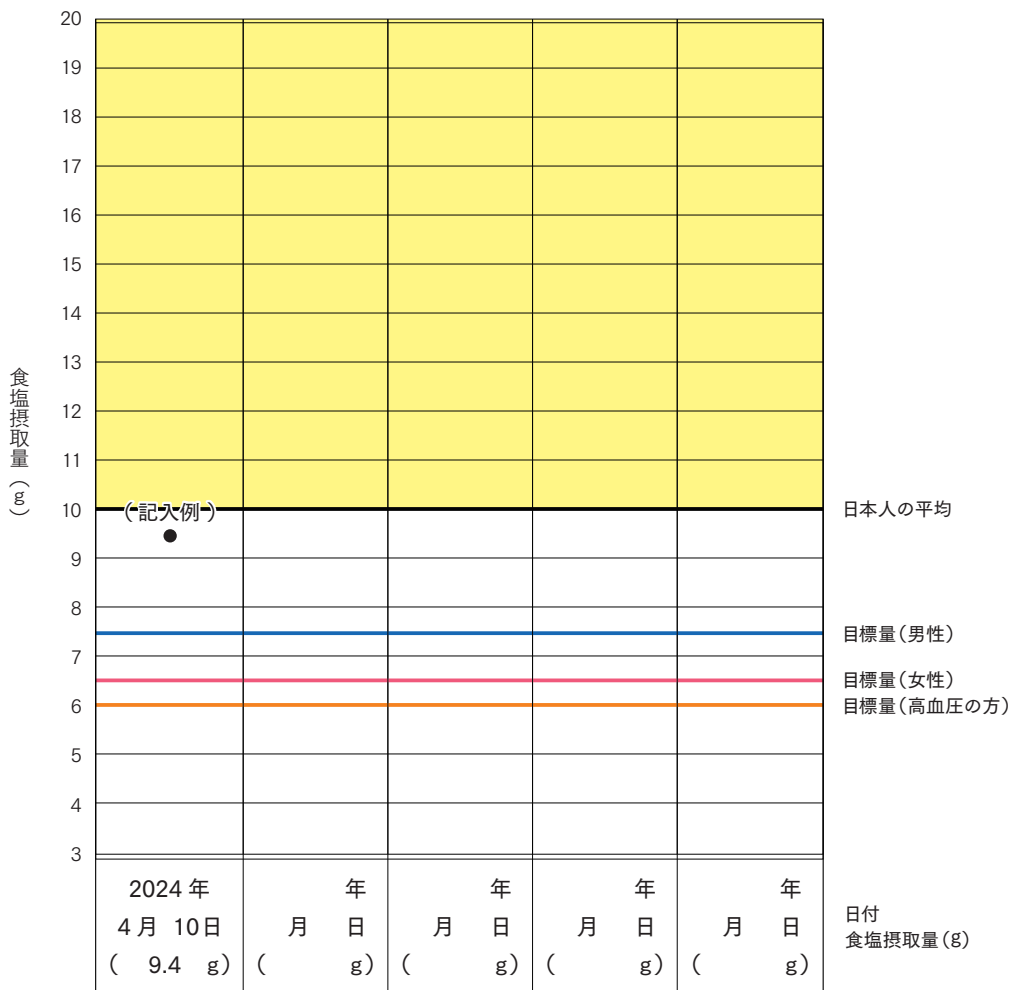
白星6-7個
メダル3枚

白星8個以上
メダル4枚

食塩摂取量とナトカリ比の記録用紙

繰り返しの尿測定をされた場合にお使いください

食塩摂取量



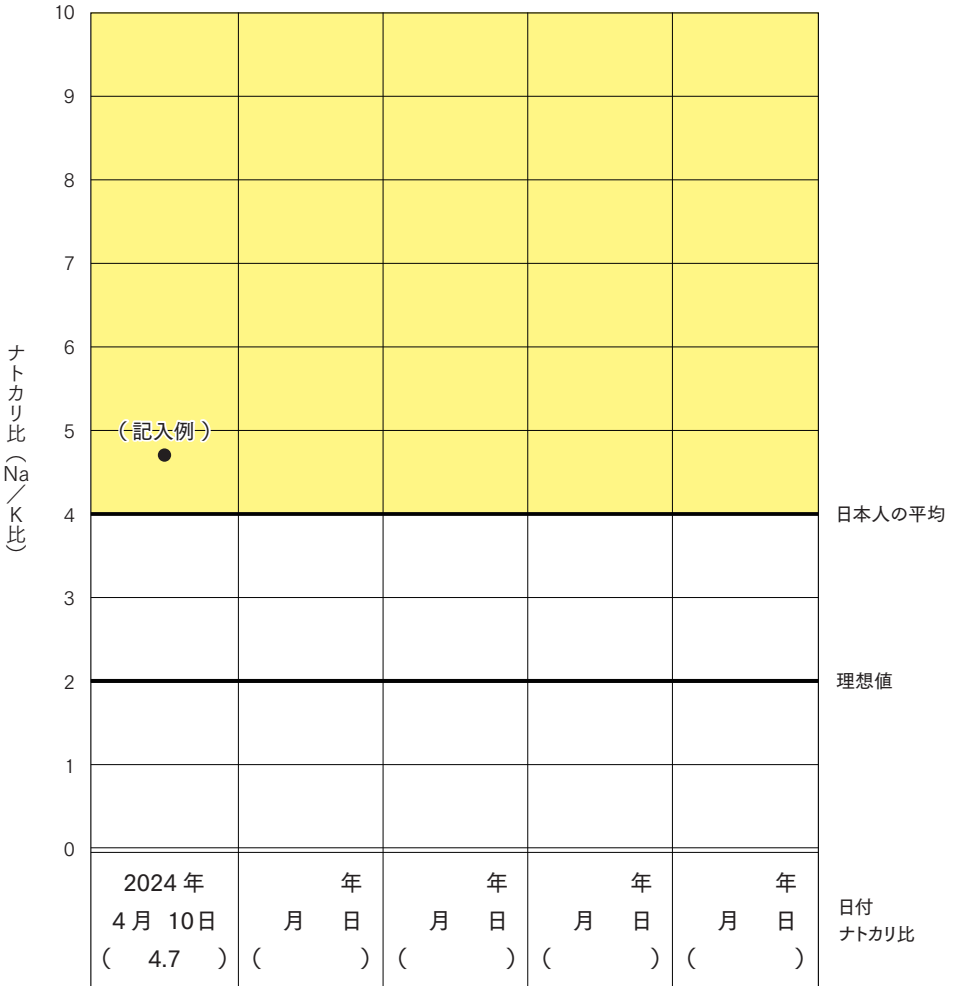


©2021 日本高血圧学会



©2019 日本高血圧学会

ナトカリ比



MEMO



A series of 20 horizontal light blue lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

MEMO



A series of 20 horizontal light blue lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

ナトカリ手帳（第4版）

発行：厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課
(2024年3月発行)

◆ナトカリ手帳は、厚生労働省「令和2～4年度予防・健康づくりに関する大規模実証事業（運動、栄養、女性の健康、がん検診、健康まちづくり）」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）にて、編集・制作されました。

なお、本冊子は、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（食行動・女性の健康・環境整備）」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）にて、改訂（編集・制作）したものです。

*本冊子で使用しているキャラクター「良塩^{よしお}くん」と「カリ菜ちゃん」は日本高血圧学会の登録商標です。

「良塩くん」と「カリ菜ちゃん」のキャラクターイラストを本資料以外の印刷物等で使用する場合は、日本高血圧学会の承認が必要となります。

使用を希望する場合は日本高血圧学会へ直接お問い合わせください。



©2021 日本高血圧学会