

厚生労働省『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」

LINEナトカリ手帳ホームページ

<https://contents.jsh-natokari.jp/natokari-note/>



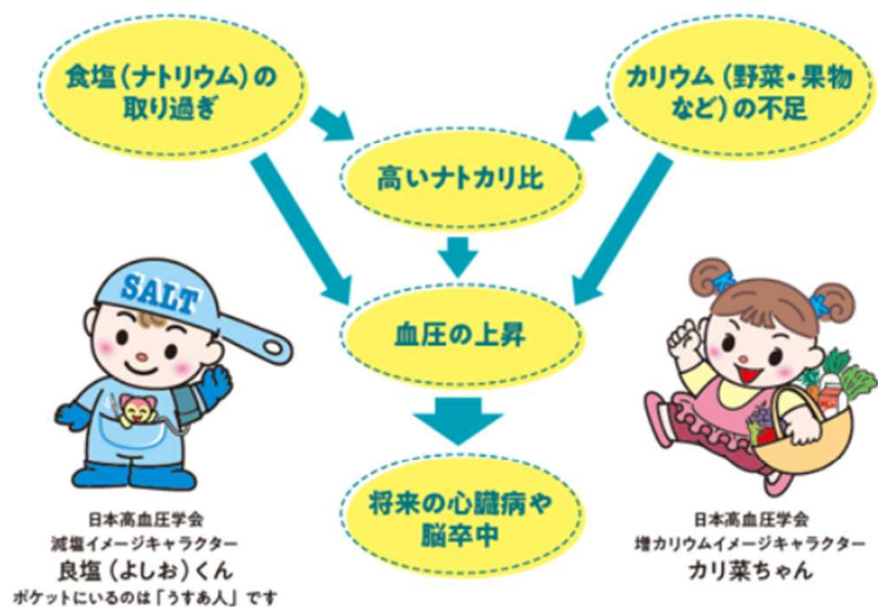
ナトカリ手帳

メニュー

1. ナトカリ手帳の使い方 >
2. ナトカリについて学ぼう（知識のページ） >
3. 食塩チェックシート・カリウムチェックシートをやってみよう >
4. チェックシート・ナトカリ改善星取表のダウンロード >

ナトリウム（食塩）とカリウムを測って 健康に

- 「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、このウェブサイトをお役立てください。



ナトカリ手帳の使い方

以下の3STEPです。

- STEP1 食習慣チェック
- STEP2 目標決め
- STEP3 記録する

STEP1 食習慣チェック→【食習慣の目標を決めましょう】

まずご自身の食習慣をチェックしましょう。

STEP2 目標決め→【ナトカリ宣言】

1か月間の目標を決めます。

STEP1の食習慣チェックで「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。設定した目標はナトカリ宣言書に記入してください。

STEP3 記録する→【ナトカリ改善星取表】

目標の達成度について、毎週記録します。STEP2で決めた目標【ナトカリ宣言】がどれだけ実行できたか振り返ってみましょう。

目標ができた週は白星：○、できなかった週は黒星：●をつけましょう。

軽くメモする気持ちで「ひと言」欄に書き込みましょう。

毎月どれだけ実行できたか数えてみましょう。

3

宣言書&ナトカリ改善星取表

記入例



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。



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

ナトカリについて学ぼう（知識のページ）

目次 CONTENTS



1. 尿検査のナトカリ比を知る >
2. ナトカリ比と健康の関係 >
3. 食塩を減らすコツ >
4. カリウムを増やすコツ >
5. スマートミール >
6. ナトカリマップ® >
7. 上手に利用しよう！減塩食品 >
8. 健康ナトカリレシピ >
9. 食事バランスガイド >

目次 I CONTENTS



尿検査のナトカリ比を知る

1. 「ナトカリ」ってなに？ どうして大切？ >
2. 尿中ナトリウムとは >
3. 尿中カリウムとは >
4. 尿の『ナトカリ (Na/K) 比』とは >
5. 日本人の食塩摂取源 >
6. 日本人のカリウム摂取源 >
7. ナトカリ比と食べものとの関係は？ >
8. 食塩摂取量の現状と目標 >
9. カリウム摂取量の現状と目標 >

目次 II CONTENTS



ナトカリ比と健康の関係

1. ナトリウム（食塩）と血圧との関係は？ >
2. 血圧が高いとなぜ悪い？ >
3. ナトカリ比と血圧との関係は？ >
4. ナトカリ比と高血圧との関係は？ >
5. 野菜・果物と血圧との関係 >
6. 野菜・果物と循環器疾患との関係 >
7. 脳卒中とナトカリ比 (Na/K) との関係 >

目次Ⅲ CONTENTS



食塩を減らすコツ

1. 食塩を減らすコツ	>	2. 和食の食塩を減らすコツ	>	4. 牛乳を使って減塩、増カリウム	>
1. みそ汁は1日1杯以内	>	a. 塩干魚ではなく、生魚に自分で塩味をつけましょう	>	a. 牛乳味噌汁	>
2. めん類の汁やスープを残す	>	b. 魚の下味付けは塩水で！余分な塩水は拭き取って調理しましょう	>	b. 鯖の牛乳味噌煮	>
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	>	c. 焼き物はこんがり焼きましょう	>	c. 里芋の牛乳味噌煮	>
4. 漬物は控える	>	d. 煮物は薄味に仕上げ、煮汁にとろみをつけましょう	>	d. 味噌汁に牛乳を加えようま味アップ！！	>
5. 減塩食品を活用する	>	e. 和え物は水気をしっかり切りましょう	>	e. イモ類を牛乳で煮るとま味アップ！！	>
6. 香りの強い野菜を積極的に利用する	>	f. 料理酒は食塩が含まれていない「清酒」を選びましょう	>	f. DASH食とは？	>
7. 味見をせずにむやみに調味料をかけない	>	3. 素材の味を生かした減塩調理	>	g. 乳和食とは？	>
8. 大量に出にくいしょうゆさしを利用する	>	a. トマト	>	h. 牛乳に含まれるカルシウムの効能	>
9. 食卓に卓上調味料を置かない	>	b. トマト加工品は食塩無添加のを選びましょう	>	5. 食塩の多い食品・料理にご注意	>
10. 低塩タイプの調味料を使う	>	c. 玉ねぎ	>	6. 食品の「食塩相当量」をチェックしよう	>
11. 酢や香辛料を積極的に使用する	>			7. ドクター上島の減塩 塩切りのコツ	>



カリウムを増やすコツ

1. カリウムを増やすコツ 野菜	>
a. 野菜料理を1品増やすコツ	>
b. 下ごしらえは、ゆでるより電子レンジ	>
c. ゆでる場合はゆで汁を調理に活用	>
d. むかなくてもよい皮はそのまま利用	>
e. 野菜・いも類のカリウム含有量	>
f. 野菜を食べる際は、水気をしっかり切ろう!	>
g. 野菜にドレッシングをかけるタイミングは!?	>
h. 根菜類を活用しましょう	>
i. きのことを積極的に摂りましょう	>
j. スムージーは体に良いの?	>
k. 麺類に一工夫!	>
l. カット野菜の量は?	>
m. 常に腹八分目を意識しましょう。	>
n. 昆布水を常備して、だしとして活用!	>

o. 「蒸し料理」で減塩!!	>
p. 野菜にはカリウムが豊富!	>
q. 1日の野菜の目標摂取量は?	>
r. 1日の野菜摂取目標量の350gってどれくらい?	>
s. 野菜には、食物繊維が豊富!	>
t. 海藻やコンニャクで食感に変化を	>
u. なぜ350g野菜を摂取すると良いの?	>
v. あと「一皿(70g)」を意識してみましょう	>
w. 冷凍保存の野菜を活用しましょう	>
x. 1日の平均野菜摂取量は?	>
y. 野菜量が足りなくなる主な原因	>

2. カリウムを増やすコツ 果物	>
a. 果物食べて「増カリウム」	>
b. ドライフルーツを取り入れて「増カリウム」	>
c. ドライフルーツのカリウム含有量	>
d. 果物にはカリウムが豊富!!	>
e. カリウムが多い果物は?	>
f. ドライフルーツのカリウム量について	>
g. フルーツの「旬」を知りましょう	>
h. ミックスジュースにして手軽に取り入れよう!	>
i. 果汁が多いジュースは良いの?	>
j. 1日に摂取すべき果物の量は?	>
k. 1日の果物摂取目標量の200gってどのくらい?	>
l. 果物を食べるタイミング	>
m. 20歳以上の1日の平均果物摂取量(ジャムを除く果実類)は何g?	>

3. カリウムを増やすコツ 主食・主菜・副菜の揃った食事	>
a. めん類や丼ものには副菜をプラス	>
b. 豆類を食べて「増カリウム」	>
c. いも類を食べて「増カリウム」	>
d. カリウムを効率よく摂取できる調理のポイント ジャガイモ	>
e. 白米より玄米や雑穀米を選ぶ	>
f. 主食・主菜・副菜とは?	>
g. 主食・主菜・副菜のそれぞれの役割について	>
h. バランスの良い献立作りのポイント	>
i. 材料が重ならないようにすると◎	>
j. 調理方法が重ならないようにする	>

4. カリウムを増やすコツ 飲み物	>
a. 野菜ジュースやスムージーは野菜の代わりになるの?	>
b. 1日に摂取するカリウムの目安量は?	>
c. コーヒーに含まれるカリウム量は?	>
d. 紅茶に含まれるカリウム量は?	>
e. カリウムの多い日本茶は?	>
f. コーヒーにはポリフェノールも豊富!!	>
g. 野菜ジュースは野菜の代わりになる?	>
h. 野菜汁100%のものを選ぶと◎	>
i. GABAとは??	>
j. 1日に飲むべき野菜ジュースの目安	>
k. 「1日分の野菜」や「1食分の野菜」と書かれたパッケージについて	>
5. カリウム摂取量の目標は?	>
6. カリウムを効率よく摂取するには	>

目次V CONTENTS

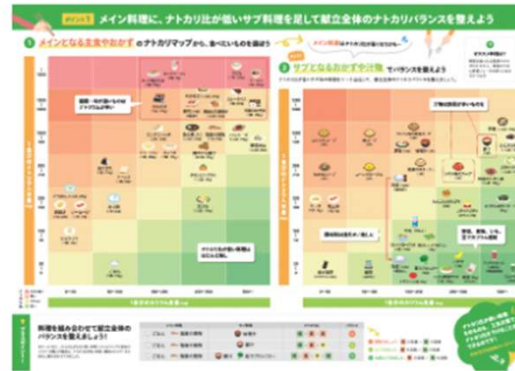


- 1. スマートミールとは >
- 2. 「健康な食事・食環境」認証制度 >

ナトカリマップ®

おいしく！楽しく！ナトカリ比を下げよう

- 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！必要に応じて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”が低い料理がお勧めです！



ナトカリマップ®は、東北大学とカゴメの登録商標です。

◀ 前へ

目次VII CONTENTS



上手に利用しよう！減塩食品

- 1. 上手に利用しよう！減塩食品 >
 - a. 調味料類 >
 - b. 水産練り製品・塩蔵魚介・畜肉加工品 >
 - c. 梅干し・漬物・佃煮・ふりかけ >
 - d. レトルト・冷凍・半調理品 >
 - e. 菓子・飲料類 >
 - f. 汁物・麺類 >