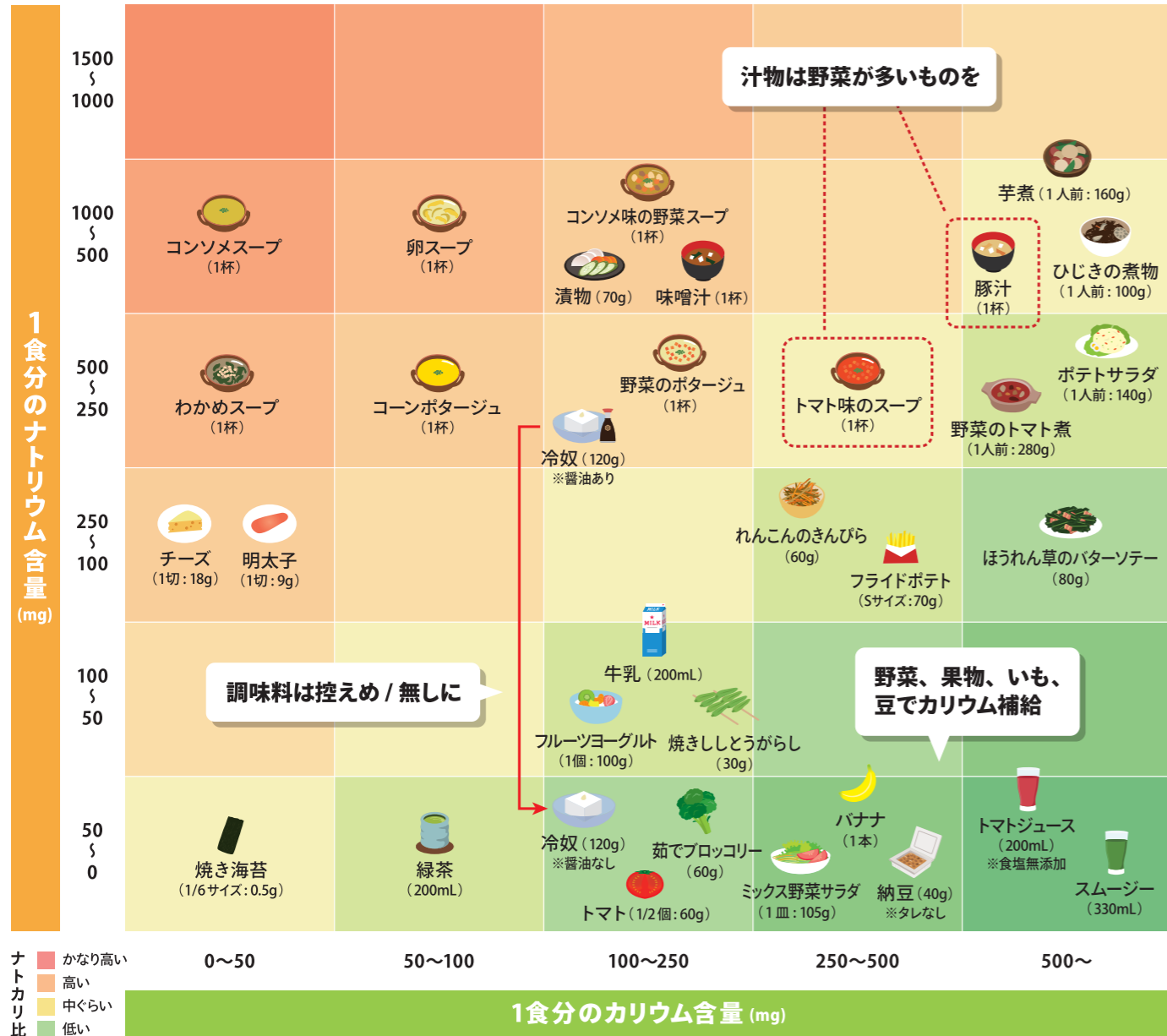


# ナトカリマップ® -おかずや汁物編-

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!



● ナトカリマップの右下にある“ナトカリ比”が低い料理をお勧めします!



ナトカリに関する情報が盛りだくさん!  
減塩食品やレシピの活用QRコードはこちら→



「ナトカリ手帳」をご活用ください!  
減塩のコツ、カリウムの摂り方など必要な情報が盛りだくさん!



©2019 日本高血圧学会

©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」

当日尿ナトカリ比測定結果アドバイスシート JSH-E-008

社員番号

番号札 No.

## あなたの尿Na/K比(ナトカリ比)は

でした。



©2021 日本高血圧学会

ナトカリ比 **4以上**の方は食習慣を改善しましょう!

特に、血圧が高めの方や高血圧の治療中の方は今日から食習慣の見直しをしてください。



©2019 日本高血圧学会

- 尿Na/K比(ナトカリ比)とは、食塩の摂りすぎと、食塩の排泄を促すカリウムを含む野菜や果物等の摂取量のバランスを示す指標です。ナトカリ比2未満が理想です。
- 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、ナトカリ比が高いままですと、血圧が高くなりやすくなります。ナトカリ比を低くすることが高血圧、心臓病、脳卒中の予防に有効です。

尿Na/K比(ナトカリ比)結果	結果の意味は?	あなたに必要な対策は?
☹️ 4以上	すぐに食習慣の改善が必要です	食塩(ナトリウム)を多く含む調味料・食品・料理の摂りすぎ、あるいは、カリウムを豊富に含む野菜や果物、牛乳・乳製品等の食べ方が少ない、もしくは、その両方が疑われます。「ナトカリ手帳」を参考として、ご自身が取り組みやすいところからナトカリ比を低下させるための食習慣を取り入れてみましょう。
😐 2以上 4未満	理想的な2未満を目指すため、食習慣の確認と見直しが必要です	食塩を多く含む調味料・食品・料理を控える、あるいは、野菜や果物、牛乳・乳製品等カリウムを豊富に含む内容の積極的な摂取、もしくは、その両方によってナトカリ比は低下します。後日お返する「推定食塩摂取量・推定カリウム摂取量」を確認し、問題となる食習慣を確認し見直してみましょう。
😊 2未満	理想的な数値です	ナトカリ比の観点からは、望ましい食事内容のようです。適正な体重が維持できているのであれば、現在の食習慣、食事内容を継続しましょう。

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。

本尿検査は、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』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。検査の結果等は、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、事業所担当窓口までお問い合わせください。

## 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。

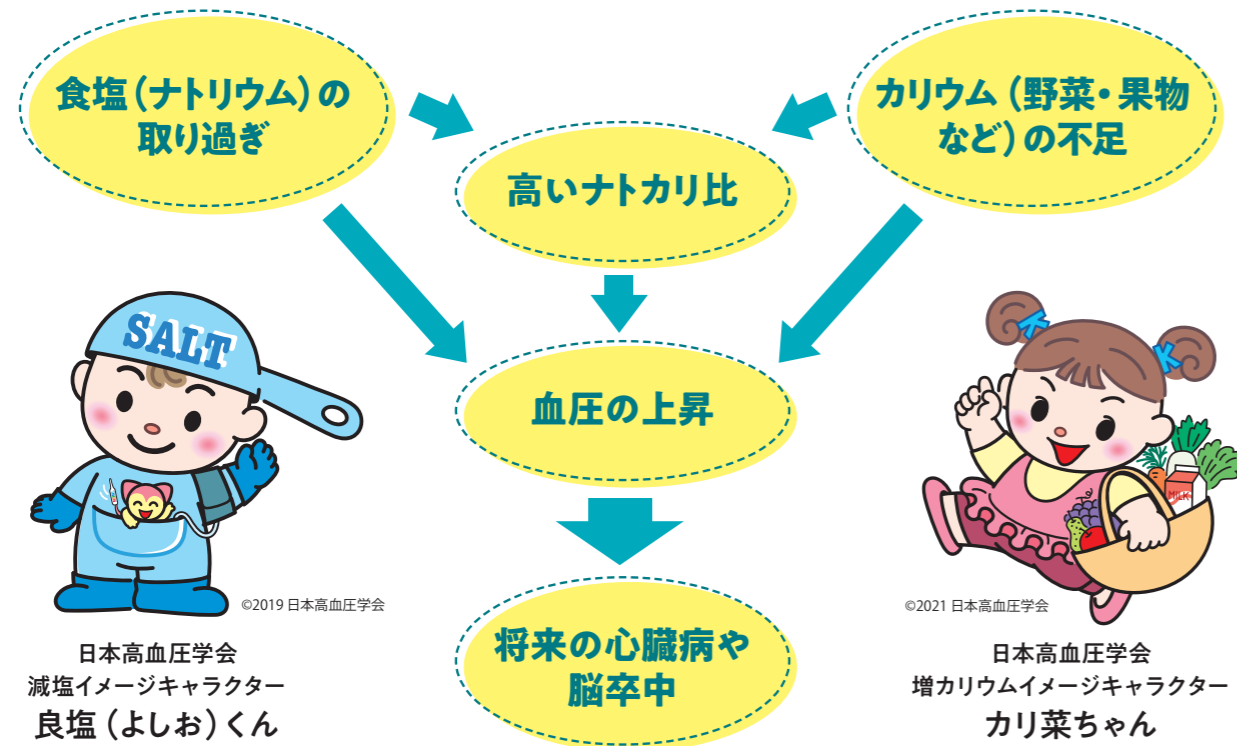
ナトリウム (食塩)

カリウム

ナトリウム (食塩)

カリウム

- 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、命に関わる心臓病や脳卒中の要因ともなります。
- 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。



## 食習慣の目標を3つ決めましょう

今月の目標を3つ以内で選び、○をつけましょう。

今月の目標

### 積極的に食べる作戦 (増カリウム)

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)

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。	
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。	

### 会社の取り組みを生かす作戦

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。