

LINE 友だち登録

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



sample

友だち登録は簡単 **4** ステップ!



STEP 1

LINE アプリを起動
します。



STEP 2

ホーム画面右上の
人型マーク(友だ
ち追加ボタン)を
タップします。



STEP 3

友だち追加の「QR
コード」ボタンを
タップします。



STEP 4

QRコードを読み取
り「追加」ボタ
ンを押して友だち追
加完了!



無料アプリ!
ご家族・ご友人も利用可能!

おすすめポイント

- LINE アプリから登録も簡単
- 手軽に食習慣の記録・見直しが可能
- 減塩・増カリウム情報をお届け
- ナトカリレシピのご紹介
- メダルを貯めて景品 GET

食塩を減らすコツ

高血圧予防のために、血圧が正常な人にも食塩制限(可能であれば1日6g未満)をおすすめします。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まれます。

一例



めん類の汁や
スープを残す



©2019 日本高血圧学会

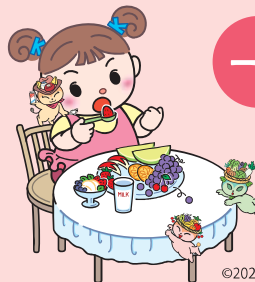
- ラーメン一杯に含まれる食塩量は6g前後で、1日の食塩摂取量に相当します。
- 汁やスープを全部残せば2~3g減塩できます。

カリウムを増やすコツ

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取ると、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。

一例



©2021 日本高血圧学会



果物を毎日食べる

- 果物には「カリウム」という栄養素が豊富に含まれています。
- 主な働きとしては、ナトリウムを排泄する作用があるため、血圧低下につながると言われています。

ご家庭での食事を見直してみませんか？

見直す
理由は？

- ① 普段の食事で食塩を摂り過ぎて、それが病気を引き起こす原因になっている場合があります。
- ② 食塩の味覚（しょっぱさ）を感じにくいと、高血圧になりやすいといわれています。特に男性よりも女性においてこの関連が顕著です。
- ③ 夫婦で食生活が似ている可能性が高く、夫婦で高血圧のなりやすさも似ています。
- ④ 子どものころから食塩摂取量が多いと、加齢に伴う血圧の上昇が早まります。



\\ おすすめのサイト&アプリ&検査 //

✓ **健康的な食事**
ナトカリレシピの活用
ぜひ日々の食事にお役立てください。



✓ **ナトカリ手帳 LINE アプリを友達追加**
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!



✓ **子ども向け「知ってますか？
食塩のとりすぎ問題」パンフレット**
大人も含め、家族でご活用いただけるパンフレットです。

厚生労働省 健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブサイト内→



✓ **尿検査でナトカリチェック!**

普段の食事を見直して、ナトカリ比を下げましょう!
尿検査をご希望の方は、担当部門までお問い合わせください。

本事業は、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しております。

【お問合せ先】