

ナトカリを取り入れよう！



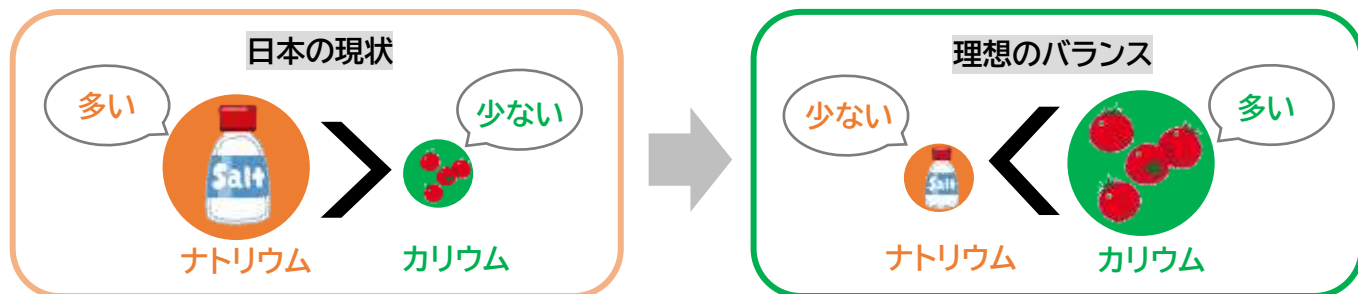
市ホームページ
「みんなの食育ひろば」
ナトカリページはこちら

●ナトカリって何？

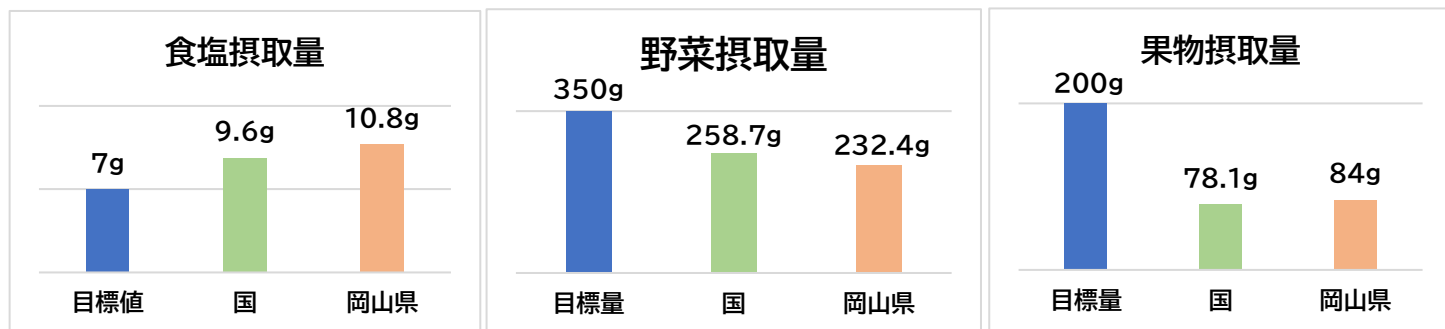
ナトリウムを減らす + カリウムをたくさんとることで、高血圧を予防する考え方



*腎臓病の方は、カリウム摂取について医師の指示に従ってください



国・岡山県ともに食塩摂取量が多く、野菜・果物が不足しています！



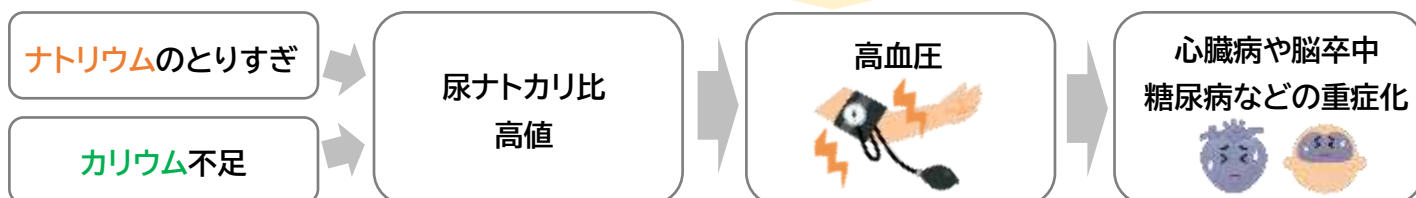
*令和6年国民健康・栄養調査(厚生労働省)、令和3年県民健康調査(岡山県)の結果をもとに作成

食事の「ナトカリ」バランスは何で分かる？

尿中に排出されるナトリウムとカリウムの比を測る検査で分かります。日本人の平均値は4、理想は2未満といわれています。尿のナトカリ比が低いほど、高血圧リスクが低いことが研究で明らかになっています。

●ナトカリはなぜ大切？

R6年度 瀬戸内市
国保外来受診件数の第2位！



ナトリウムを減らすには・・・

1日の食塩目標量は、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満



みそ汁は具たくさんに



たくあん(厚切り3枚)
食塩相当量 1.0g

つけものは量・回数を減らす

塩さけ(70g)
食塩相当量 1.3g

生さけ(70g)
食塩相当量 0.1g

塩蔵の魚は生魚へ



しょうゆやソースは
かける→つける



うまみ、香味野菜、香辛料
酸味を利用する



塩分の多い食事が
重ならないようにする

カリウムを増やすには・・・

1日のカリウム目標量は、男性 3,000mg 以上、女性 2,600mg 以上



毎食やさいを食べる



いも類や豆類をとる



間食やデザートに
果物をプラス



野菜たっぷりの
メニューや商品を選ぶ



冷凍野菜、市販品
カット野菜を活用



カリウムの多い
野菜をプラス



加熱して
かさを減らす

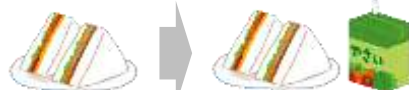
野菜のちょい足しでカリウムアップ！



+野菜炒め
カリウム 240mg



+野菜サラダ
カリウム 160mg



+野菜ジュース
カリウム 500~700mg



+ミニトマト
カリウム 87mg



+オクラ
カリウム 28mg



+ほうれん草のお浸し
カリウム 360mg

瀬戸内市 健康長寿課

瀬戸内市邑久町尾張 300 番地 1 本庁舎西棟1階 TEL: 0869-24-8031