

ナトカリ比結果返却シート

・あなたの結果

氏名	性別	尿中ナトカリ比 (mmol/mmol)	推定食塩 摂取量(g/日)	推定カリウム 摂取量(mg/日)	判定
48	男	6.0	10.2	1747	♠

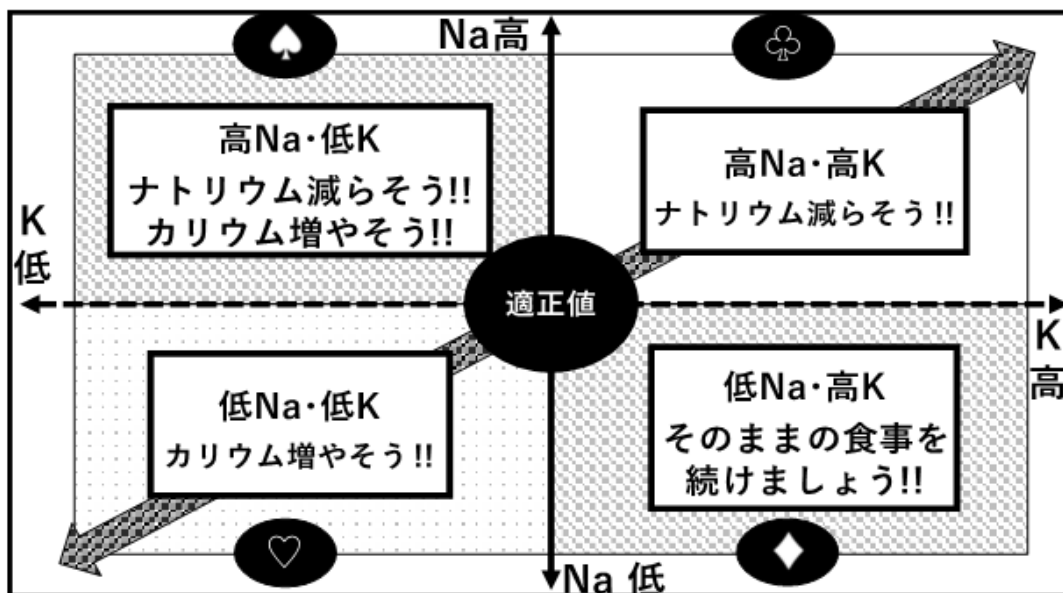
食事調査による推定	食塩(g/日)	8.4	カリウム(mg/日)	1246
-----------	---------	-----	------------	------

ナトリウム(食塩相当量):目標量 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

カリウム:目安量 男性 2500mg、女性 2000mg、目標量 男性 3000mg、女性 2600mg

ナトリウム(食塩)・カリウム摂取量の4分類

(適正值は日本人の食事摂取基準 2020 年版の目標量(ナトリウム)と目安量(カリウム))



- ♠ ナトリウムの摂取量が高く、カリウムの摂取量が低いタイプ。
ナトリウム摂取量を減らし、カリウムを多く摂取する必要があります。
塩分の多い食品を控え、野菜や果物を食べるようにしましょう。
- ♣ ナトリウムとカリウムどちらの摂取量も高いタイプ。
ナトリウムの摂取量を減らすために塩分の多い食品を控えましょう。
カリウムはきちんと摂取出来ているので、これまで通り、野菜や果物をしっかり食べましょう。
- ♦ ナトリウム摂取量が低く、カリウム摂取量が高いタイプ。
ナトカリ比が適正な、理想的な食生活です。
これまで通り、塩分を控え、野菜や果物をしっかり食べましょう。

- ♥ ナトリウム、カリウム摂取量共に低いタイプ。
塩分摂取量が低く、ナトカリ比は適正ですが、カリウムが少ないのが気になります。
野菜や果物等、カリウム摂取量を増やすと、さらに良いでしょう。

今回の調査で、あなたがどのくらい塩分(ナトリウム)とカリウムを摂取しているかを調べました。
ナトリウムとカリウムを比で表したものを「ナトカリ比」と言います。
ナトカリ比は、ナトリウムとカリウムの摂取量から、図1のように分類されます。
ナトカリ比は 2.0 程度が良いとされています。日本人の平均は 4.0 です。
ナトカリ比は 4.0 以下に抑えるようにしましょう。

ナトリウムを食べすぎると、血圧が高くなり、循環器疾患のリスクを高めます。
カリウムは、体内のナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる働きがあります。
ナトカリ比が高いと、高血圧や循環器疾患のリスクを高めます。

□食塩(ナトリウム)を減らすためには・・・

- ★食塩の多い料理・食品を控えるようにしましょう

【食塩の多い食品】

インスタントスープ・・・1.2g/1 袋
ラーメン・・・6.4g/1 杯
ウインナー・・・0.5g/1 本
牛丼・・・3.1g/1 杯



- ★麺類の汁は全部飲まずに、半分残すようにしましょう。食塩を約半分にする事が出来ます。

- ★調味料は味見をしながら使いましょう。
食べる前から醤油や塩をかけずにまずは素材の味を楽しむようにしましょう。

□カリウムを増やすためには・・・

- ★カリウムを多く含む食品をとりましょう

【カリウムの多い食品】

バナナ・・・540mg/1 本
じゃがいも・・・630mg/1 個
アボカド・・・1180mg/1 個



カリウムは、野菜や果物、豆類、イモ類、乳製品に多く含まれています。野菜や果物をとりましょう！

- ★カリウムは水に溶けだすので、生や電子レンジを使った調理をして食べるようにしましょう。