良塩（よしお）くん*

減らそう！食塩
増やそう！カリウム
下げよう！ナトカリ比

カリ菜ちゃん*

*日本高血圧学会：減塩・増カリウムイメージキャラクター

ナトカリ比とは？

・「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」。野菜や果物などに多く含まれます
・「ナトカリ比」はナトリウムとカリウムのバランスで、数値で示されます
（尿検査等で知ることができ、2未満が良いとされています）
・食塩をとり過ぎて野菜や果物が不足すると、この値が高くなります
・ナトカリ比を低くすることが、高血圧・循環器病予防に有効です

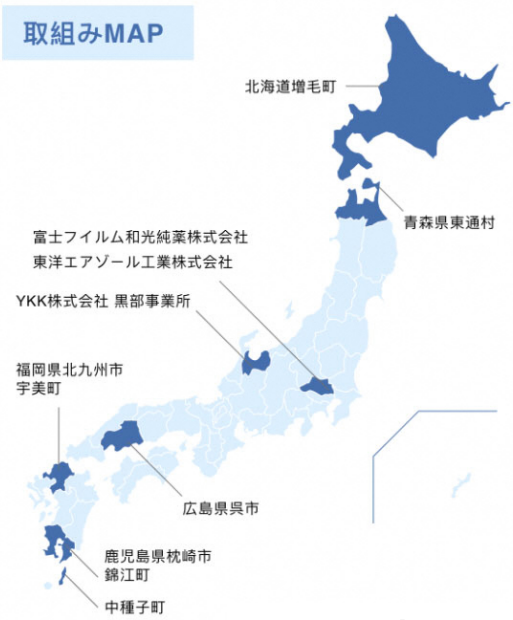
カリウムのはたらき

カリウムは、野菜・果物などに多く含まれます。乳製品もオススメです。
カリウムをとると、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、減塩の効果が高まります。減塩とともに、カリウムを多く含む食品をたくさんとるよう心がけてみましょう。

※医師に「腎臓病」といわれている方は、カリウム摂取について必ず主治医の指示に従ってください。

東通村も ナトカリ比プロジェクト に参画しています！

「ナトカリ比プロジェクト」は、厚生労働省から日本高血圧学会が受託して行う取組で、日本人の高血圧や循環器病予防の対策を立てることを目的としています。どうしたら食塩を減らし、カリウムを増やした食生活を促すことができるか、全国で11の自治体や企業が協働し、実証していきます。東通村も、青森県立保健大学、医療センターを運営する地域医療振興協会と協働して参画しています。



東通村健康福祉課

使ってみよう！減塩食品

減塩食品を上手に活用することで、簡単に美味しく減塩することができます！近年、食材の持ち味や香辛料、だしのうま味を活かせたヘルシーでおいしい調味料や加工食品がたくさん開発されています。これを機に、みなさんも「減塩調味料」「減塩食品」をぜひお試しください！

例えばこんな商品があるよ！

調味料類

梅干・漬物・ふりかけ類

魚介・畜肉加工品

汁物・冷凍・缶詰・半調理品

菓子・飲料類

日本高血圧学会では、適正で美味しい減塩食品の普及を目的として「減塩食品リスト」をホームページに掲載しています。詳しくは、こちらをご覧ください

JSH 減塩食品リスト掲載品一覧 出典：日本高血圧学会減塩・栄養委員会
https://www.jpnsh.jp/data/salt_foodlist_simplifi ed.pdf

日本高血圧学会（JSH）減塩食品リスト