

# 健康寿命をのばすための 食生活の新定番！ ナトカリバランス

食事の  
ナトリウムとカリウムのバランスに気をつけましょう！

ナトリウム (食塩や調味料に多い)



とりすぎ ▶ 高血圧 ▶

動脈硬化  
腎臓病  
胃がんなどの原因に

カリウム (野菜や果物、いも類に多い)

ナトリウムを体の外に排泄する働き



！ 日本人は平均的にナトリウムの摂取が多く  
カリウムの摂取が不足しています。

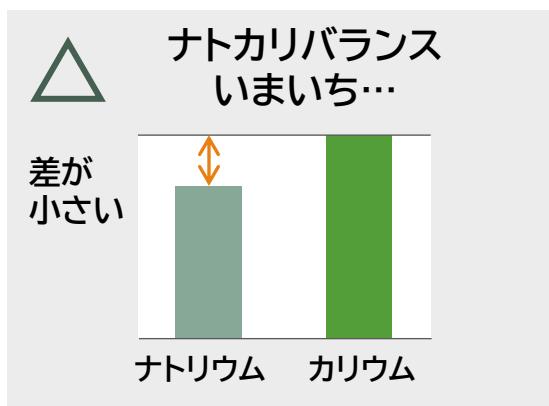
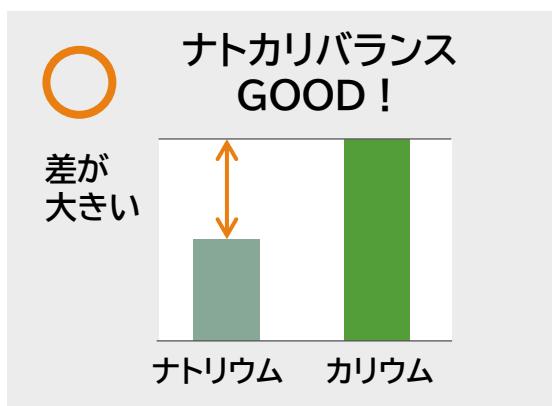


「**ナトカリ比**」という指標も注目されています

$$\text{ナト/カリ比} = \frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$$

尿中ナトカリ比が低くなるほど  
高血圧のリスクが低下することが報告されています。

## ナトカリバランスを意識しよう！



ナトリウム(食塩)を減らす

+

カリウムを多く含む食品  
をたっぷり使う

▼

ナトカリバランス  
アップ!

※ 腎臓病治療中の方はカリウム制限が必要な場合があります。医師や管理栄養士に相談してください。

# カリウムを多く含む食品の例

可食部100g当たりに含まれるカリウムの量  
(参考)日本食品成分表2020年版

## 野菜類



ほうれん草	690mg
ブロッコリー	460mg
セロリ	410mg

## いも類



さといも	640mg
ながいも	590mg
じゃがいも	410mg

## 果実類



アボカド	590mg
バナナ	360mg
キウイフルーツ	300mg

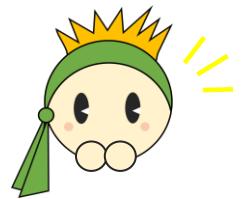
## 豆・種実類



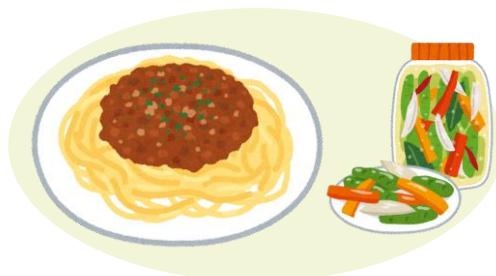
アーモンド	760mg
落花生	760mg
納豆	690mg

食事にひと工夫で

## ナトカリバランスアップ!



1 メインの料理に  
野菜が多い料理をプラス



例) コンビニ弁当+おひたし  
パスタ+野菜のマリネ

2 ナトリウムが多い料理に  
カリウムが多い食材を  
トッピング



例) カレー+焼き野菜  
牛丼+大根おろしやネギ  
ラーメン+野菜トッピング