

5月号

病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



新緑が美しい、過ごしやすい季節！

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2026年5月1日

最近の  
新常識？！

## ナ ト カ リ 比 知っていますか？

近年ナトリウムとカリウムの摂取バランス（ナトカリバランス）を意識する事が、高血圧や循環器疾患のリスクを下げるうえで重要であることが分かってきました。

日本人の多くは、塩（ナトリウム）を目標量よりも多く摂りすぎています。一方で、カリウムの摂取量は目標量に届いていません。今回は、「**ナトカリバランス**」をよくするための食事のヒントをお伝えします。

監修：川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子

Check!

### まずは基本！循環器疾患予防のための生活習慣改善項目

- ✓ ナトリウム (Na) を「食塩 6g/日未満」に制限
- ✓ カリウム (K) の積極的摂取（減塩・増カリウムにより、ナトリウム/カリウム比を低下）
- ✓ 体重を「BMI 25kg/m<sup>2</sup> 未満」に維持
- ✓ カルシウム、マグネシウム、食物繊維、不飽和脂肪酸などの摂取
- ✓ 禁煙（加熱式たばこも含む）
- ✓ 軽～中等度強度の有酸素運動を毎日 30 分以上実施
- ✓ お酒を「男性 20～30ml/日以下、女性 10～20ml/日以下」に節酒
- ✓ その他、室内・屋外の寒冷暴露の回避、適切な睡眠時間の確保、便秘の回避、ストレスの管理

食材については裏面をチェック

Check!

### ナトカリ (Na/K) 比とは



「**ナトカリ比**」とは、尿中に排泄される**ナトリウム (Na)** と**カリウム (K)** の比 (Na/K) のことで尿検査により測定します。普段の尿検査で調べることができるので、気になる方は医師に相談してみましょう。

理想の「ナトカリ比」

低

理想値

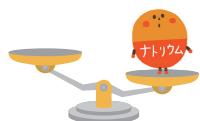
2

現実的な目標値

4

数値が低いほど、高血圧や循環器疾患のリスクが低い

高



食塩（**ナトリウム**）摂取が多くなると、尿中の**ナトリウム**が多くなり、**ナトカリ比**が上昇します。



**カリウム**摂取が多くなると、尿中の**カリウム**が多くなり、**ナトカリ比**は低下します。

**ナトリウム**より**カリウム**を多く摂ることで、**ナトカリバランス**を整えましょう！



Check!

## 食事予防のポイント

カリウムは野菜や果物に含まれます。またこれらからカリウムを多く摂ると、ナトリウム（食塩に含まれる成分）が効率的に体外に排出されます。減塩とともにカリウムを含む食品を積極的にとりましょう。

カリウム摂取量(1日あたり)



目標：3000mg 以上  
平均摂取量：2370mg



目標：2600mg 以上  
平均摂取量：2190mg

出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)、令和5年国民健康栄養調査

### カリウムの多い食品

#### 野菜

スロッコリー、  
ほうれん草、枝豆など



#### 果物

アボカド、バナナ、  
キウイフルーツなど



#### 乳製品

牛乳(低脂肪乳)、  
ヨーグルトなど



### 注意

- ・腎臓病の方はカリウム制限する必要があるので、必ず主治医にご確認ください。
- ・果物には糖質も多く含まれるため血糖コントロールの観点から適量を守って摂取してください。

Check!

## ナトカリ比 おすすめの食事例

### 朝食

コーンフレーク+牛乳 200ml、サラダ、  
バナナ 1本、コーヒー 150ml



カリウム

1,000mg

### 昼食

親子丼、サラダ



カリウム

749mg

### 間食

素炒りアーモンド  
(15粒)



カリウム

116mg

### 夕食

鮭としめじのホイル焼き、ごはん、  
貝たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し



カリウム

1,237mg

1日のカリウム合計 3,102mg

## POINT

できれば毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事を食べましょう。

【親子丼】は、ごはん(主食)、肉・卵(主菜)、野菜(副菜)、

【鮭としめじのホイル焼き】は、魚(主菜)、野菜(副菜)がひとつの料理に含まれる複合的な料理です。

【カップラーメン】のような料理は、麺(主食)と塩分(ナトリウム)と脂質が主体の食事となるため、ナトカリバランスの悪い食事となります。ラーメンを食べるのであれば、主菜や副菜を摂ることができる【タンメン】や【ちゃんぽん】を選び、塩分を減らすために汁は飲まないようにしましょう!



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

