

推定摂取量

食塩・カリウム・バランスチェック

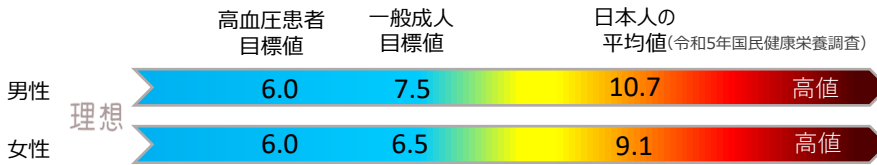


食塩の摂りすぎ・カリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こすリスクとなります。
以下のバランスチェックから問題点がみつければ、改善への第一歩！
今日の1食から工夫を積み重ね、血圧や血管の健康を守りましょう。



推定食塩摂取量

食塩（ナトリウム）の摂りすぎは、高血圧などのリスクに…



もっと減らす



推定カリウム摂取量

余分な食塩（ナトリウム）排出して、血圧低下に寄与



もっと増やす



ナトカリ比 (ナトリウム÷カリウム)

ナトリウムとカリウムのバランス指標 高いほどリスク増
理想的 良好



バランス!!



どのタイプ?

⚠️ 腎臓病などカリウム制限のある方、服薬・通院中の方、栄養指導を受けている方は、医師とご相談ください。



B C D の方

「目標値」と「ご自身の検査結果値」との差が縮まるよう、日々の食生活を見直しましょう

推定食塩摂取量

あなたの検査結果値 g - 目標値 g ⇒ あと g
減塩しましょう！

※「高血圧かどうか」により目標値が異なります。

推定カリウム摂取量

カリウムが豊富な野菜、芋類、果物、海藻、豆類をバランスよく摂りましょう！

目安量：健康維持に必要な

目標量：生活習慣病予防が目的

B D ナトリウム（食塩）を減らす

⚠️ 夏季や運動・作業でたくさん汗をかく場面では、熱中症予防のため、水分だけでなく、発汗量に相応の塩分も適切に補給することが大切です。



麺類は汁を残す
全部残せば2～3g減塩！



追い塩・追いしょうゆを避ける
「かける」よりも「つける」！



みそ汁は1日1杯までに
具たくさんがコツ



減塩調味料や
酢・ケチャップ・マヨネーズを
上手に使う



外食は「薄味」「ソース
別添」を依頼して！

栄養成分表示 1食(100g)当たり	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	8g
脂質	5g
炭水化物	30g
食塩相当量	1.2g

「食塩相当量」の
表示を確認・比較

C D カリウムを増やす

⚠️ 腎臓病などカリウム制限のある方、服薬・通院中の方、栄養指導を受けている方は、医師とご相談ください。



野菜1日350g以上を
目安に、果物は適量




主食、主菜に
副菜（野菜）を徹底！



いも類、大豆、納豆
などの大豆製品も



外食も野菜が多
めのメニューを選ぶ



日本茶、紅茶、コーヒーも
カリウム含む
※健康のため無糖がおススメ



牛乳は1日200ml
野菜ジュース（食塩無添加）、
牛乳もカリウム含む

ナトカリ比について
もっと知りたい方は、
KKCコラムもご覧ください。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」
日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2025年版」
日本高血圧学会ワーキンググループコンセンサスステートメント
健康日本21アクション支援システム（厚生労働省）