

## 推定摂取量

# 食塩・カリウム・バランスチェック

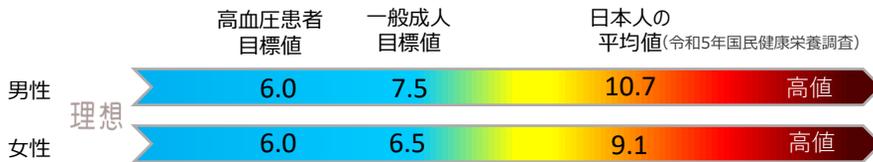
食塩の摂りすぎ・カリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こすリスクとなります。

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…

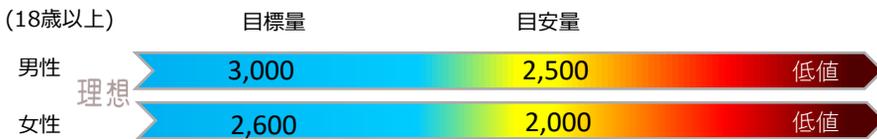


もっと減らす



### 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。

多

### A ナトカリ比低い



### B ナトカリ比高い 食塩「多い」&カリウム「多い」場合



カリウムがカバーするも塩分過剰が残る

推定  
カリウム  
摂取量

### C ナトカリ比高い 食塩「少ない」&カリウム「少ない」場合



塩分控えめでもカリウム不足で予防効果弱い

### D ナトカリ比高い 食塩「多い」&カリウム「少ない」場合



増カリウム

少

← 推定食塩摂取量 → 多

# 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



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<br>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）