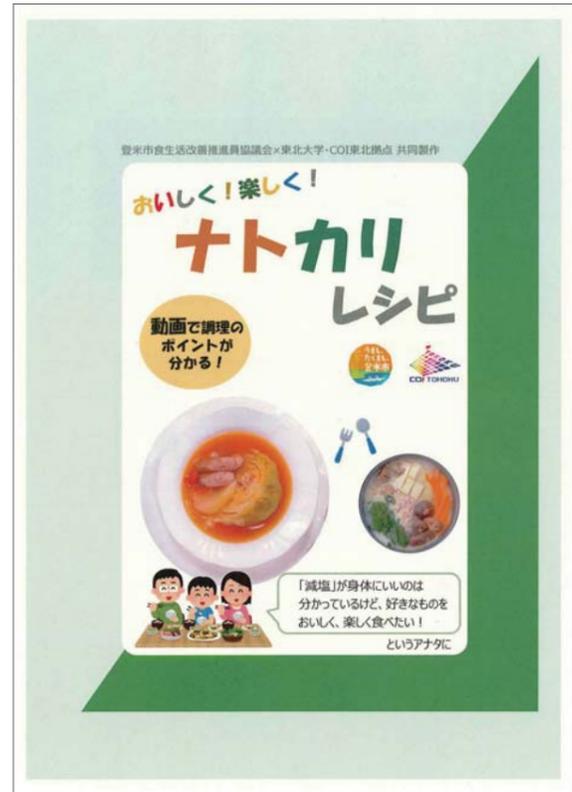


ナトカリレシピで 地場産野菜摂取アップ事業

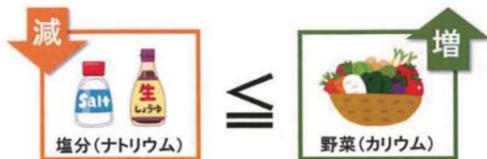
おいしく！楽しく！ナトカリレシピを共同製作しました



市食生活改善推進協議会は、東北大学・COI東北拠点やカゴメの協力により、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)の視点を加えた配布用レシピと調理動画を作成し、昨年11月1日から30日までの期間、市内5カ所の道の駅と3カ所の物産施設の地場野菜コーナーに設置し、登米の野菜を購入して、家庭でも野菜の食べ方を楽しんでもらえるよう啓発を推進しました。

高血圧の大きな原因として、食塩の取り過ぎ、野菜不足などが挙げられることから、「登米の大地で育まれる大地のちから」を生かして適塩に取り組んでいきましょう。

ナトカリレシピとは？
塩分(ナトリウム)を抑えめにし、野菜(カリウム)をたっぷり使ったレシピです。



市内の道の駅などの地場産野菜コーナーにレシピ集とレシピ動画のモニターを設置。ナトカリ比を意識した食生活を推進しています。

掲載の6レシピの調理動画が見られます。

- かぼちゃのおかか揚げ
- ほうれん草とえのきの明太子炒め
- ごろごろキャベツのスープ
- 白菜とにんじんのピリ辛きんぴら
- れんこんと豚肉の生姜炒め
- きのこの豆乳鍋



【問い合わせ】
市民生活部健康推進課
(地域保健係)
☎ 0220(58)2116

市HP「食育・栄養」
QRコード
登米野菜を使ったナトカリレシピ調理動画

「適塩」というプラス視点 実現可能な生活習慣改善

市内の脳血管疾患の死亡率は県平均より高く、特定健康診査の結果では、例年受診者の3割弱の人が高血圧で、「要医療」判定になっています。高血圧の大きな原因の一つとして食塩の取り過ぎ、野菜不足などが挙げられます。市では食生活の目安として、東北大学東北メディカル・メガバンク機構とCOI東北拠点と協力して2017年から特定健康診査時に「尿ナトリウム・カリウム比(以下、ナトカリ比)」の測定を始めました。その場ですぐ塩分と野菜の摂取バランスを数値で見える化することで、市民が食生活習慣に新たな関心を示すきっかけになることを目指しています。



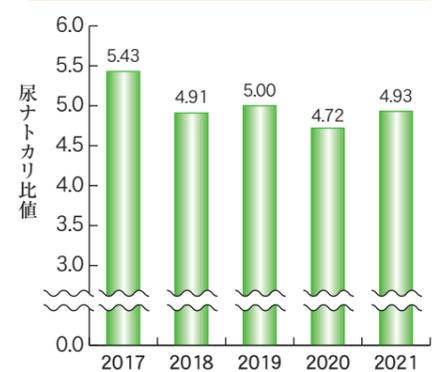
「ナトリウム(塩分)」の摂取量を減らしながら体内の余分な塩分を外に排出してくれる「カリウム」を含む野菜や果物の摂取量を増やすという「適塩」をキーワードに「減塩」というマイナス視点から「野菜を食べよう」というプラスの視点に変えることによって、より具体的に実現可能な生活習慣改善に向けた取り組みを推進しています。

5年間でナトカリ比低下

取り組みを開始した17年から21年までの5年間、継続して受診した測定者8,330人のナトカリ比の値は男女ともに低下し、ナトカリ比測定後の住民の食行動に変化が見られました。

また、収縮期血圧(最高血圧)については、取り組みを始めてから3年間は低下しました。

登米市特定健康診査時尿ナトカリ比の経年変化(測定対象者 8,330人)



登米の豊富な地場産野菜とナトカリの考え方を結びつけた啓発

食と農の連携推進事業

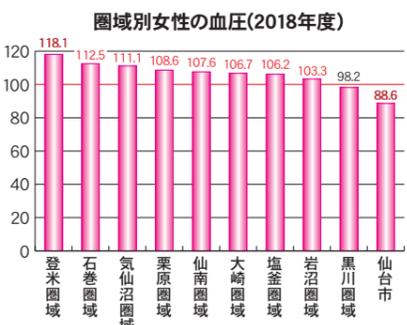
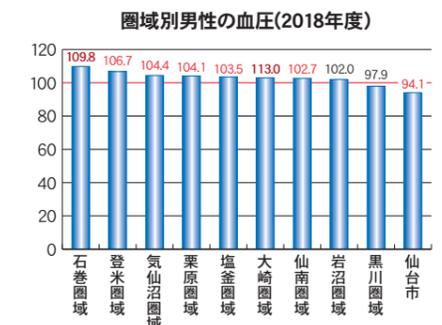
市民が適塩と野菜摂取アップを意識した食生活の改善をすることで、市内の豊富な地場産野菜の消費につながるよ

ナトカリ比測定結果の見方

- 1.6未満:非常に良好でした
- 1.6以上4.1未満:良好でした
- 4.1以上:ナトカリ比のバランスに注意が必要です

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム(塩分)}}{\text{カリウム(野菜や果物)}}$$

市町村国保、協会けんぽ、男女別特定健診有所見者の状況(40-69歳)【標準化該当比】



標準化該当比とは
特定健診の有所見率や質問票の回答率を、年齢構成による差を取り除き、市町村間比較するために平均を100として相対値で表したもので、当該市町村の標準化該当比が100より大きい場合は、平均と比べて出現割合が高いことを示しています。

※赤字は有意であることを示しています。
出典:データからみたまやぎの健康 概要版 (2020年度版)

「取り組み1」
「ナトカリレシピで地場産野菜摂取アップ事業」

「取り組み2」
「野菜たっぷり！適塩ナトカリレシピコンテスト」

「取り組み3」
「東北大学・COI東北拠点、登米市食生活改善推進員協議会、カゴメと協力して2つの取り組みを実施しましたので、紹介します。」