今 取り組もう！　～適塩生活～

のばそう！健康寿命

高血圧の大きな原因の一つとして食塩のとりすぎ、野菜不足などがあります。
登米市の特定健診の結果では、例年受診者の3割弱の方が高血圧で「要医療」判定になっていることから、登米市では毎日の食生活の目安として、特定健診で「尿ナトカリ比」の測定を始めました。

◇尿ナトカリ比〔ナトリウム（Na）／カリウム（K）比〕って？

◆塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標の一つです。
◆食塩に含まれているナトリウムは血圧を上げ、カリウムは血圧を下げる働きがあります。

尿ナトカリ比が高い
⇒ナトリウム摂取量が多い、もしくはカリウム摂取量が少ないという目安

尿ナトカリ比 ＝

ナトリウム（塩分） ／ **カリウム（野菜や果物）**

※イラストはイメージです。

◇登米市は県内でも尿ナトカリ比が高い傾向があります。

宮城県内尿ナトカリ比平均値(年齢調整後)

地　区	男　性	女　性
登米市	4.00	3.63
他の市町村	3.58	3.25

〈東北メディカル・メガバンク地域住民コホート調査の結果（2013～2015年）〉

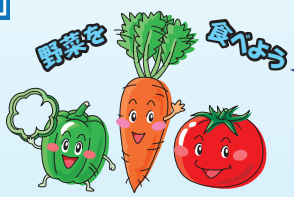
～登米市の健康課題～
○健康寿命が短い
○脳血管疾患による死亡が多い

食塩のとりすぎが関与しているかも…

普段から**適塩**の食事を心がけましょう。併せて、「**カリウム**」が多く含まれた食品をとることもお勧めです！

塩分を外に出してくれる食べ物

カリウム
野菜　果物



野菜や果物に多く含まれている**カリウム**が体内の余分な塩分を外に排泄してくれます！

詳しくは裏面を見てみましょう⇒

【登米市健康推進課　電話0220-58-2116】