

カリウムを  
知ろう

# 野菜や果物はカリウムが豊富!

～登米の豊かな食材を活用しよう～

野菜や果物に多く含まれているカリウムは体内の余分な塩分を外に排泄してくれます。塩分の摂取を控えるとともに、カリウムの摂取も心がけましょう。

## カリウムを多く含む食品

カリウムは野菜類、きのこ類、海そう類、果物類、いも類、豆類、乳製品などに比較的多く含まれています。また、干した食品や生で食べられる物は効率的にカリウムを摂取できます。

注) 果物・ドライフルーツ・いも類は糖分も多く含まれますので、食べ過ぎに注意しましょう。

## カリウムを上手にとるポイント

野菜1日5皿 + 果物 + 乳製品 (目安量 200ml・g/日)

### カリウムたっぷり (1日5皿の例)



小松菜のおひたし かぼちゃ煮物 野菜サラダ きんぴらごぼう 具だくさんみそ汁

調理前の野菜換算では成人で(15歳以上) **1日350g以上** 摂取することが目標とされています。両手で3杯350gといわれています。



【緑黄色野菜 120g】

両手1杯分



【その他の野菜 230g】

両手2杯分

### カリウムは失われやすい!

野菜、果物など様々な食品に含まれていますが、水に溶けやすく調理の過程で失われやすく、煮た場合の損失は約30%です。生で食べたり、煮汁を薄味にして汁ごと食べたりすることで効率よくカリウムをとることができます。

注) 心臓・腎機能低下などで医療機関に入院されている方については医師の指示に従いましょう。

## 《尿ナトカリ比を体験しての声》(一部紹介)

特定健康診査で尿ナトカリ比を測定し、値が高値で希望する方にナトカリ再測定と健康相談を行いました。再挑戦に参加した住民の方々、健診後からいろいろな適塩の取組みやカリウムを多くとる工夫をして、ナトカリ比の改善が見られました。その一部を紹介します。

**Aさんのナトカリ比**  
健診時 8.7 → 再挑戦 4.0

みそ汁は毎食食べていたが、1,2回にした。習慣だったから食べたくなるけど、代わりに牛乳や緑茶を飲んで気を紛らわせてるのよ。

おきかえ!

**Bさんのナトカリ比**  
健診時 8.6 → 再挑戦 4.6

親戚が育てている野菜やきのこはよく食べているんだ。健診の時は、麺類のスープも飲んでいたので高かったんだね。スープはなるべく残そう!

**Cさんのナトカリ比**  
健診時 9.5 → 再挑戦 2.0

普段から野菜はたくさん食べるようにしているんだけど、毎年ナトカリが高くて気にしてたの。健診後は、焼きそばの粉末ソースも半分だけ使うようにしたり、減塩調味料も活用するようになったよ。

半分だけ!

**Dさんのナトカリ比**  
健診時 9.0 → 再挑戦 2.4

漬物の量を減らした。古漬けよりは浅漬けが多いんだけど、夏は1本漬けとか辛子漬けが増える時期だね。我が家のみそ汁は具だくさんだよ!

ひかえめに楽しむ! 具だくさんで汁少なめ!

活かそう! 登米の野菜のちから

元気とめ!  
健康づくり宣言  
“適塩! プラス野菜あと一皿”

# 適塩生活

尿ナトリウム・カリウム比を指標とする適塩の推進



## ～適塩プラス野菜あと一皿～

高血圧の大きな原因の一つとして食塩のとり過ぎ、野菜不足などがあげられます。登米市の特定健康診査の結果では、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、登米市では食生活の目安として、平成29年度から特定健康診査時「尿ナトリウム・カリウム比」の測定を実施しています。

今後も“登米の大地で育まれる野菜のちから”を活かして適塩に取り組んでいきましょう。

※「尿ナトリウム・カリウム比を指標とする適塩の推進」: 特定健康診査時、東北大学東北メディカル・メガバンク機構の協力を得て実施しています。

編集・発行 登米市市民生活部健康推進課

〒987-0446 宮城県登米市南方町新高石浦130 電話:0220-58-2116

令和6年3月





# 7年間の「尿ナトリウム・カリウム比」の結果

## 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。

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

塩分(ナトリウム)に対し、野菜や果物(カリウム)の摂取割合が低いと尿ナトカリ比は高くなる傾向があります。

## 平成29～令和5年度尿ナトカリ比と収縮期血圧の結果 7年間継続受診者(6,831人)

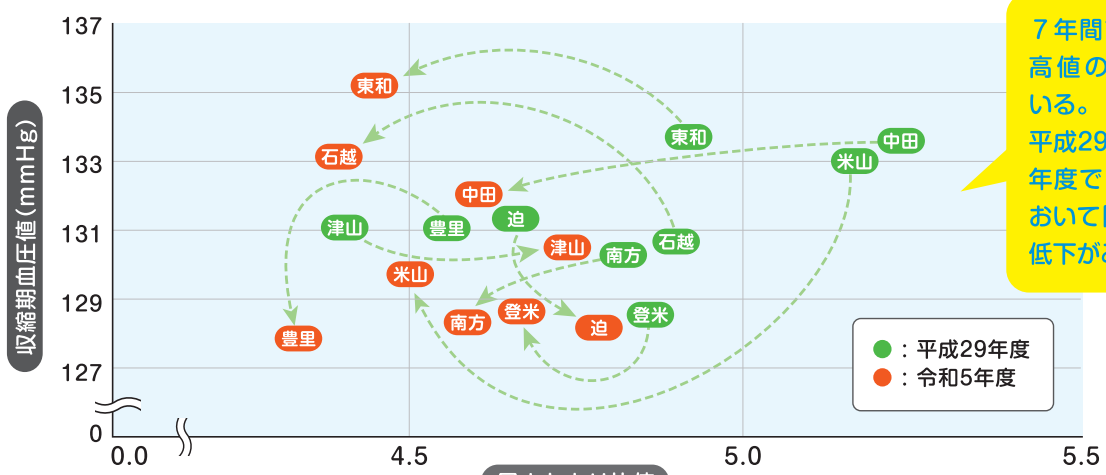
	男性 (3,380人)		女性 (3,451人)	
	尿ナトカリ比値	収縮期血圧値(mmHg)	尿ナトカリ比値	収縮期血圧値(mmHg)
平成29年度	5.64	132.8	5.19	130.4
平成30年度	5.11	131.0	4.72	129.8
令和元年度	5.18	129.6	4.83	128.9
令和2年度	4.90 <b>改善</b>	135.3 <b>改善</b>	4.55 <b>改善</b>	134.2
令和3年度	5.11	132.3	4.78	132.5
令和4年度	5.03	133.8	4.85	134.8
令和5年度	5.09	131.4	4.85	132.2

男女ともに平成29年度に比べ、「尿ナトカリ比値」は改善傾向です！  
「収縮期血圧」はコロナ禍に上昇が見られましたが、令和2年度に比べ改善傾向です。

- 尿ナトカリ比は、1.6未満が非常に良好とされていますが、尿ナトカリ比が高かった方は、まずは、2.0未満を目標として取り組んでみましょう。
- ※尿ナトカリ比が高い値だったとしても、何らかの病気を示すものではありません。

## 地区単位でみた尿ナトカリ比と収縮期血圧の関係

※7年連続参加者に限らず、各年で尿ナトカリ比と血圧を測定した参加者で算出



7年間で尿ナトカリ比値高値の方も減ってきている。  
平成29年度と比べ令和5年度でほぼ全ての地区において「尿ナトカリ比」の低下がみられた。

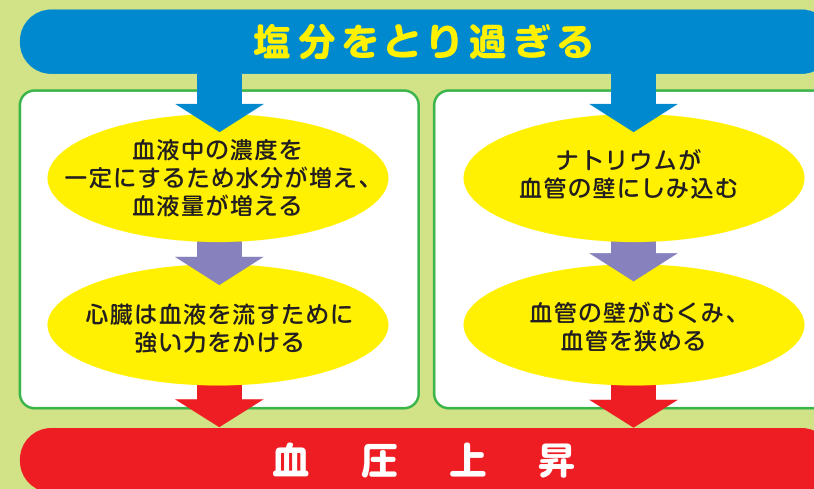
分析：「登米市尿ナトリウム・カリウム比結果からみえてきたこと」  
東北大学大学院医学系研究科 教授 兼東北大学東北メディカル・メガバンク機構 予防医学・疫学部門 教授 賈澤 篤氏

# 高血圧を予防しよう！

## ナトリウムを知ろう

## 食塩(ナトリウム)が血圧をあげる仕組み

腎臓や内分泌系などの病気がある場合を除けば、血圧が高くなる原因のほとんどは生活習慣にあります。






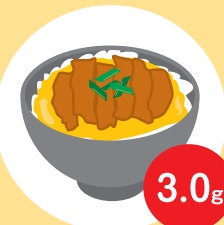

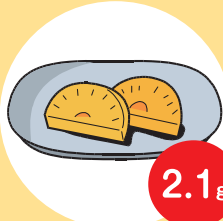

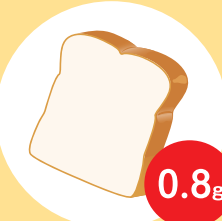
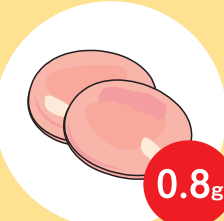
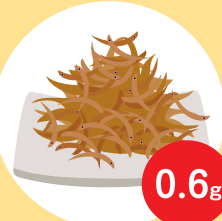
## 1日あたりの食塩目標量を知っていますか？

日本人の食塩摂取量の推移などを参考に、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、1日あたりの摂取目標量が設定されています。

**男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満**

(日本人の食事摂取基準2020年版)

## 食品に含まれる塩分量を知って塩分の摂り過ぎに気をつけよう!!

カップラーメン  5~6g	うどん・そば  4~5g	カレーライス  3.0g	かつ丼  3.0g	梅干し 1コ  2.1g
たくあん 2切れ  2.1g	インスタント味噌汁  2.0g	食パン 1枚(6枚切)  0.8g	ハム 2枚  0.8g	こうなごつくだ煮(10g)  0.6g

※数値は目安です。量・調理法によって異なります。