

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体外に排出してくれます。塩分の摂取を抑えるとともに、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)



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。

## 手軽に野菜をとるポイント

野菜を食べようと思っけてもとり入れ方が分からない、野菜不足を感じる…ということはありませんか? カット野菜・冷凍野菜の活用やお惣菜購入時、外食時にも少しの工夫で野菜を手軽にとることができます。今の食事に“プラス”を意識してみましょう。

### ★カット野菜の活用

【調理用ミックス野菜】  
・野菜炒めミックス  
・鍋用野菜ミックス など

・野菜炒め  
・鍋 など

【単品カット野菜】  
・キャベツの千切り  
・かぼちゃ など

・お好み焼き  
・かぼちゃの煮物

### ★小鉢やサラダをプラス!



丼ものやおにぎりなど単品になりがちなものにプラス

### ★冷凍野菜の活用

オムレツ  
オムライス

ドリア  
グラタン

野菜を

・洋風野菜ミックス  
・ミックスベジタブル  
・かぼちゃ など

味噌汁

煮魚

・いんげん  
・ほうれん草  
・里芋 など

### ★野菜が多いメニューを選ぶ



外食やお弁当、惣菜を選ぶ際は、彩りがよいものを選ぶと、栄養バランスがよくなります。

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

家族・地域ぐるみで「適塩プラス野菜一皿」に取り組もう!



## ～尿ナトカリ比を指標とする適塩の推進～

(尿ナトリウム・カリウム比)

登米市では、高血圧を一因とする脳血管疾患による死亡率が、全国や宮城県に比べて高い傾向にあります。特定健診の血圧測定で約3割の方が「要医療」と判定されており、高血圧が市民の健康課題の1つとなっています。このような中、市では平成29年度から「尿ナトカリ比」の測定を特定健診に導入し、その他様々な事業に取り入れ、市民の皆様に見直しきっかけとしてもらおうと取り組んでいます。

※「尿ナトカリ比を指標とする適塩の推進」: 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。

### 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。

# 登米市の「尿ナトリウム」について知ろう！

## 登米市特定健診時「尿ナトリウムと収縮期血圧」の結果 (平成29～令和7年度)

◆尿ナトリウムと収縮期血圧の経年変化 - 9年連続で尿ナトリウムを測定した5,628人の結果 -

	男性 (2,788人)		女性 (2,840人)		全体の平均年齢
	尿ナトリウム	収縮期血圧値 (mmHg)	尿ナトリウム	収縮期血圧値 (mmHg)	
平成29年度	5.67	132.6	5.17	129.8	64.7歳
平成30年度	5.10	130.9	4.72	129.4	
令和元年度	5.22	129.4	4.83	128.6	
令和2年度	4.89	135.1	4.54	133.8	
令和3年度	5.11	132.1	4.77	132.3	
令和4年度	5.03	133.6	4.84	134.3	
令和5年度	5.12	131.4	4.83	131.9	
令和6年度	5.13	131.6	4.81	132.9	
令和7年度	5.10	130.5	4.73	131.8	72.7歳

平成29年度と比べ、令和7年度には尿ナトリウム値、収縮期血圧値は改善傾向もしくは、おおむね維持の状態にあります。血圧は年齢を重ねるほど高くなりやすいといわれますが、年齢の上昇と比べると収縮期血圧の上昇は抑えられていると考えられます。

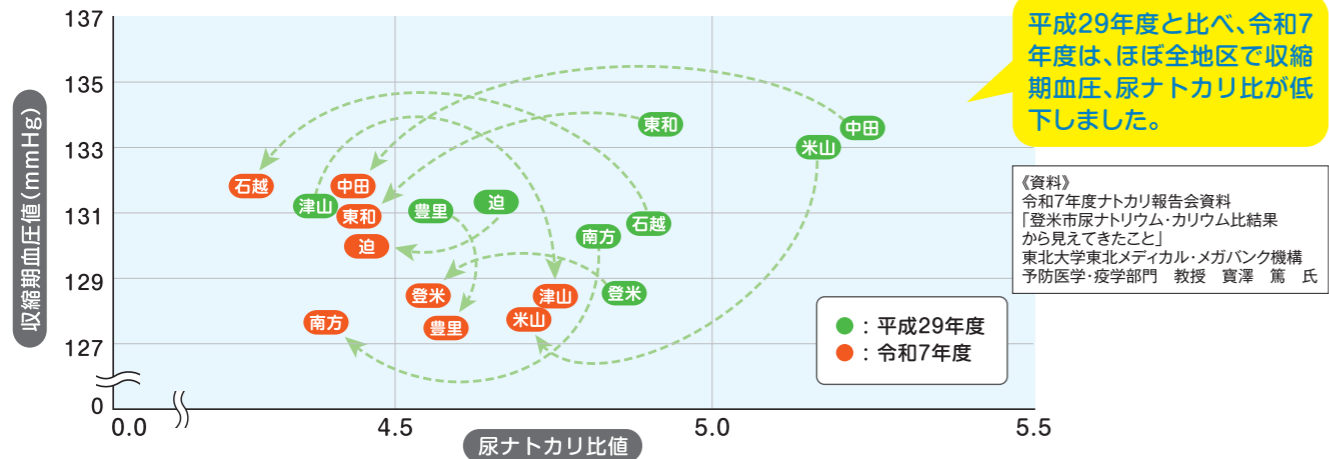
<結果のみかた>  
 2.0未満: 非常に良好  
 2.0以上4.0未満: 良好  
 4.0以上: ナトリウム値のバランスに注意が必要です

※尿ナトリウム値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。

## ◆地域別でみた尿ナトリウム値と収縮期血圧の関係

■性別・年齢を考慮した尿ナトリウム値と収縮期血圧の相関(単位: 地区)

※9年連続参加者に限らず、各年で尿ナトリウムと血圧を測定した参加者で算出



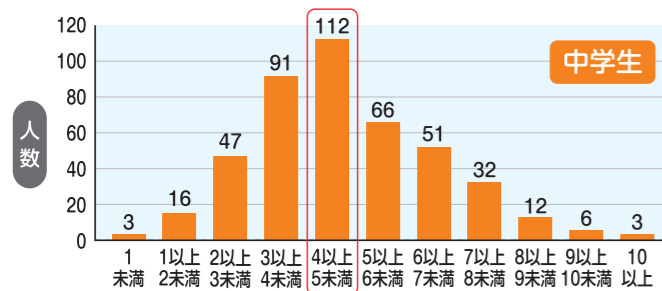
平成29年度と比べ、令和7年度は、ほぼ全地区で収縮期血圧、尿ナトリウム値が低下しました。

《資料》  
 令和7年度ナトリウム報告会資料  
 「登米市尿ナトリウム・カリウム比結果から見えてきたこと」  
 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

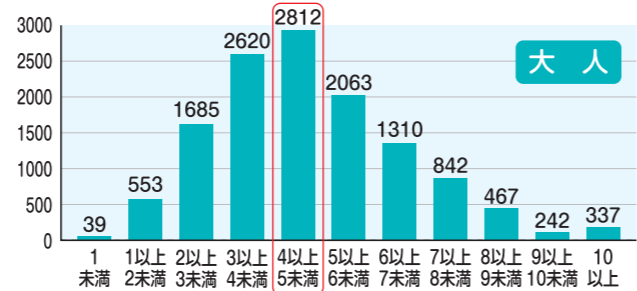
## 中学生の尿ナトリウム値は大人と同様に高い!? (令和6年度~)

若い世代からの高血圧予防の取組として市内中学2年生を対象に尿ナトリウム測定と結果説明会、並行して保護者への資料配付を実施しました。(令和7年度558人中439人実施、実施率78.7%)

令和7年度 中学生の尿ナトリウム値の分布 (n=439)



令和7年度 特定健診時の尿ナトリウム値の分布 (n=12,970)



中学生の尿ナトリウム値【左図】は4以上5未満の方が最も多く、特定健診時の大人の尿ナトリウム値【右図】の分布と類似した傾向となりました。そのことから中学生も大人も塩分のとり過ぎや野菜不足の可能性があるとみられ、子ども、大人ともに家族、地域ぐるみで食生活について見直していくことが必要な結果となりました。

# 高血圧を予防しよう!

塩分プラス  
野菜あと一皿

## 高血圧に関わる生活習慣等の要因

- 塩分過多 野菜不足
- 肥満
- 運動不足
- 喫煙
- 過度な飲酒
- ストレス
- 加齢や 遺伝的要因

## 食塩(ナトリウム)が血圧をあげる仕組み

ナトリウムを知ろう

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。

### 塩分をとり過ぎる

血液中の濃度を一定にするため水分が増え、血液量が増える

心臓は血液を流すために強い力がかかる

ナトリウムが血管の壁にしみ込む

血管の壁がむくみ、血管を狭める

### 血圧上昇

長期間続くと

### 動脈硬化(血管が硬く破れやすくなる)

腎臓への負担が長期にわたると人工透析につながる可能性もあります。

脳血管疾患

心疾患

腎臓への負担

## 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2025年)

## 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。