

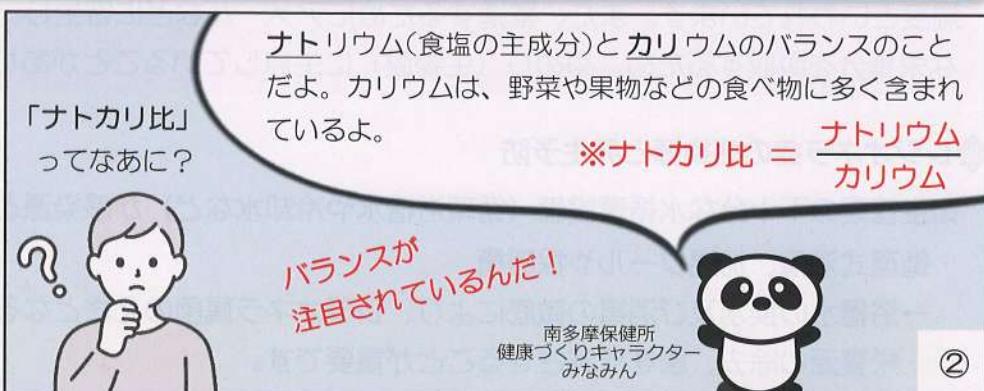
けんこう情報 みなみたま

令和7年度
No.1

今号の内容

- 日々の食事にナトカリ比を取り入れよう 1
- 知っていますか？レジオネラ 2
- あなたの糖尿病リスクは大丈夫ですか？ 3
- COPDって、どんな病気ですか？ 3
- 骨髓バンクにドナー登録をお願いします！ 4
- おしえて！みんなへよくある質問～食中毒って、食べてから何時間後くらいに具合が悪くなるの？ 4

日々の食事にナトカリ比を取り入れよう



今日からできる「ナトカリ比」実践ポイント



ナトリウムを減らす方法

- 自炊をする際は、味を確かめながら少しずつ調味料を加えるようにしましょう。減塩タイプの調味料の使用もおすすめです。

- ポン酢、ケチャップ、マヨネーズなどは比較的食塩が少ない調味料です。栄養成分表示を確認しながら、上手に利用しましょう。



カリウムを増やす方法

- 野菜、果物に多く含まれるカリウムをとるとナトリウムが効率的に体外に排泄されます。カリウムを含む食品を積極的にとりましょう。

- 特にカリウムが多い野菜・果物には、ほうれん草、枝豆、バナナ、アボカド等があります。



※腎臓病の方は、カリウム摂取について必ず主治医にご確認ください。

—お問合せは生活環境安全課保健栄養担当へ—

