

けんこう情報 みなみたま

令和7年度
No.1

- 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
- 骨髄バンクにドナー登録をお願いします！ 4
- おしえて！みなみん～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

健康診断で
血圧が高いつて
言われちゃった。

それなら
「ナトカリ比」
を意識して
みるといいよ。

「ナトカリ比」
ってなあに？

ナトリウム(食塩の主成分)とカリウムのバランスのことだよ。カリウムは、野菜や果物などの食べ物に多く含まれているよ。

※ナトカリ比 = $\frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$

バランスが注目されているんだ！

南多摩保健所
健康づくりキャラクター
みなみん

「ナトカリ比」を
食生活に取り入れる
にはどうすれば
良いの？

日々の食生活では、ナトカリ比を下げるのがバランスをよくするポイント！
そのためには、減塩して、野菜や果物等を沢山食べるといいよ。

なるほど！今日から
「ナトカリ比」を意識
してみるね。みなみん、
ありがとう。

一緒に減塩と
+αのカリウム生活

ナトカリ比

今日からできる「ナトカリ比」実践ポイント

※「ナトカリ比」とは、尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比です。尿検査により測定します。



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。

