

※腎臓病など、カリウムを制限している方は必ず主治医にご確認ください。

(ナトリウム)

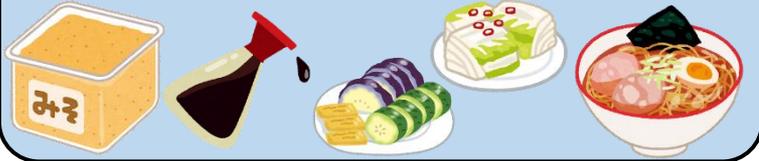
(カリウム)

塩を減らして野菜をとりましょう①

～ナトカリを意識しよう～

ナトリウム(食塩)の取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、**心臓病**や**脳卒中**を引き起こします。

ナトリウム(食塩)の取り過ぎ



★第2次健康やまがた安心プラン

食塩摂取目標量 **8g / 日**

★食塩平均摂取量(20歳以上)

男性:**11.6g** 女性:**9.7g**

出典：令和4年 県民健康・栄養調査結果より

えっ！！
とりすぎ！



ナトカリ比
の上昇

ナトリウム(食塩)↑
カリウム↓

血圧の上昇

心臓病
脳卒中

※ナトカリ比とは、尿中のナトリウムとカリウムの比のことです。

カリウム(野菜や果物)の不足



★第2次健康やまがた安心プラン

野菜摂取目標量 **350g / 日**

★野菜摂取量(20歳以上)

男女平均:**291.9g / 日**

出典：令和4年 県民健康・栄養調査結果より

60g
足りない...



カリウムは、ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため塩分の摂り過ぎを調節する上で**重要**！
ナトリウム(食塩)を減らし、野菜をたくさん食べることを意識しましょう！

※腎臓病など、カリウムを制限している方は必ず主治医にご確認ください。

(ナトリウム)

(カリウム)

塩を減らして野菜をとりましょう②

～ナトカリを意識しよう～

野菜(カリウム)をたくさん食べて、体内の余分な食塩(ナトリウム)を排出しよう！

ナトカリ比を低下させましょう



高血圧、循環器病予防に有効

※ナトカリ比とは、尿中のナトリウムとカリウムの比のことです。

ナトリウムを減らす



食塩(塩化ナトリウム)の主成分です



カリウムを増やす

野菜・果物などの食べ物に多く含まれています



減塩

- 麺類の汁やスープを残す
- 漬物は控える
- みそ汁は1日1杯以内
- 味見をせずにむやみに調味料をかけない
- かけ過ぎないしょうゆさしを利用する
- 塩味の濃い加工食品(練り物・ハム等)を控える
- 酢や香辛料を積極的に利用する
- 香りの強い野菜を積極的に利用する
- 減塩食品を活用する



ベジアップ

- 加熱してかさを減らす
- みそ汁を具たくさんにする
- 電子レンジ加熱で時短に
- すぐに食べられる生野菜を常備
- カット野菜や冷凍野菜を活用
- 常備野菜などを作り置きしてプラス一品
- 主菜、主食に野菜を入れる
- 外食では野菜が多いものを選ぶ
- 野菜ジュースは食事の補助として上手に利用

