

ナトカリ比を
下げる！

減塩とカリウム摂取で高血圧予防！

カリウムってなに??

カリウムは余分なナトリウム(塩分)を体の外に排出する働きがあります。
多く含まれている食品は野菜や果物類などです。
つつい取りすぎてしまうナトリウムを減らしつつ体からも排出することで
より減塩に繋げることができます！

塩分を取りすぎてしまう食事の時にはカリウムを取り入れることで塩分を
取りすぎないようにしてみましょう！

いつものごはんに カリウムプラス！！

ナトカリ比とは？

ナトカリ比とは、ナトリウム(塩分)とカリウムの
バランスのことです。塩を減らすことに加えて、
野菜や果物からカリウムを多くとることが大切
です。1食の組み合わせがナトカリ比が低くなる
ようにしましょう！

隣の表は料理のナトカリ比を表しています。
普段の食事を照らし合わせてみるとどうでしょ
うか？



メイン料理	サツ料理	ナトカリ比	バランス
① ご飯+ハンバーグ ② サンドイッチ+コーンポタージュ ③ うどん+天ぷら	① コンソメ野菜スープ ② バナナ ③ 漬物	① 低+高+高 ② 高+高+低 ③ 高+中+高	😞
① ご飯+ハンバーグ ② パン+コーンポタージュ ③ うどん+天ぷら	① トマト味のスープ ② バナナ ③ ほうれん草のお浸し	③ 低+高+中 ④ 中+高+低 ① 高+中+低	😊
① ご飯+ハンバーグ ② パン+オムレツ ③ うどん+天ぷら	① トマト味のスープ+温野菜 ② トマトスープ+バナナ ③ ほうれん草のお浸し+緑茶	⑤ 低+高+中+低 ⑥ 高+中+低+低 ⑦ 高+中+低+低	😄

腎疾患、高血圧などを既に医師から
診断・治療を受けている方は医師に
相談してからにしましょう。

