

みんなで下げようナトカリ比

減塩・増カリウム情報POP

目次

【減塩】

- ・日本人成人の主な食塩摂取源はご存知ですか？
- ・「調味料」からのナトリウム（食塩）を減らすコツ
- ・誰でもできる！家庭での簡単な減塩のポイント
- ・減塩食品はおいしい！
- ・賢い！栄養成分表示活用術

ページ

2

3

4

5

6

【増カリウム】

- ・日本人成人の主なカリウム摂取源は？
- ・果物を食べましょう
- ・果物を食べると太るの？
- ・牛乳・乳製品を食べましょう 目安はそれぞれ毎日「2つ」分
- ・牛乳・乳製品を食べましょう
- ・増カリウムのための3つのポイント

7

8

9

10

11

12

【減塩＆増カリウム】

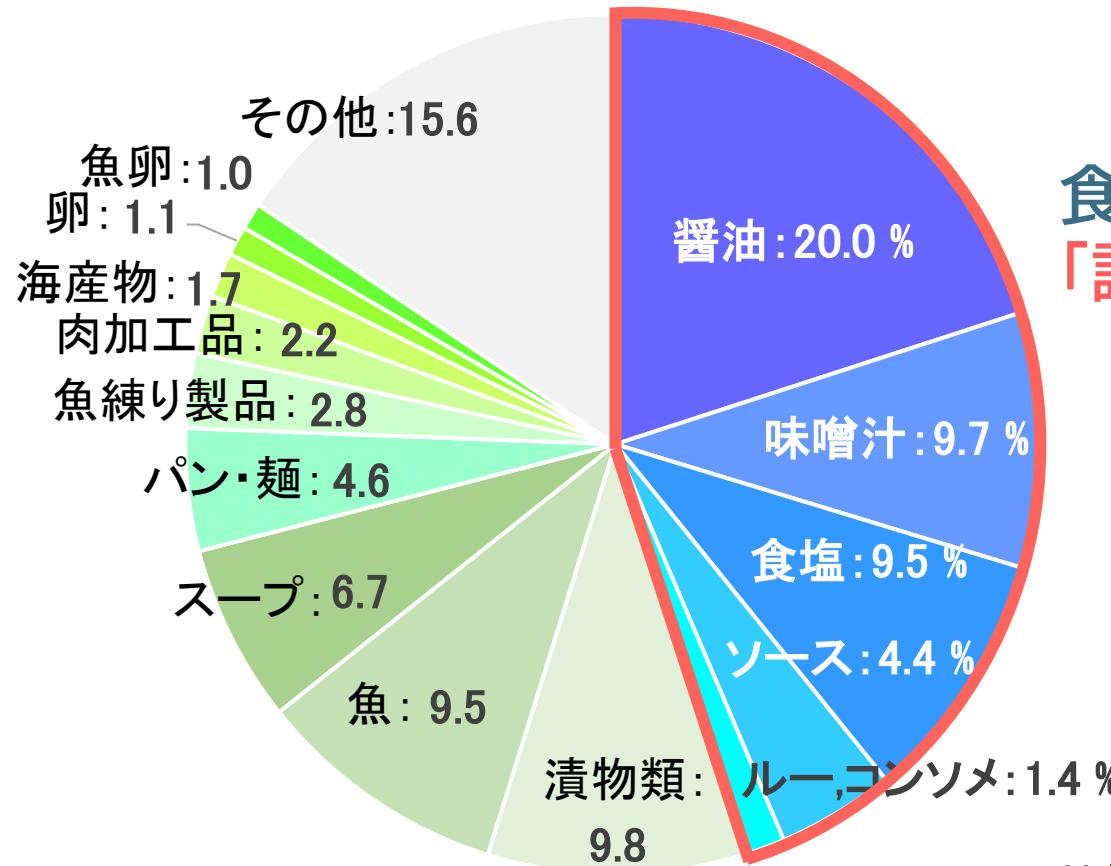
- ・熱中症予防とナトカリ
- ・減塩と野菜・果物摂取はがん予防にも役立ちます
- ・バランスのとれた食事と血圧の管理は将来の認知症予防にも有効

13

14

15

日本人成人の主な食塩摂取源をご存知ですか？



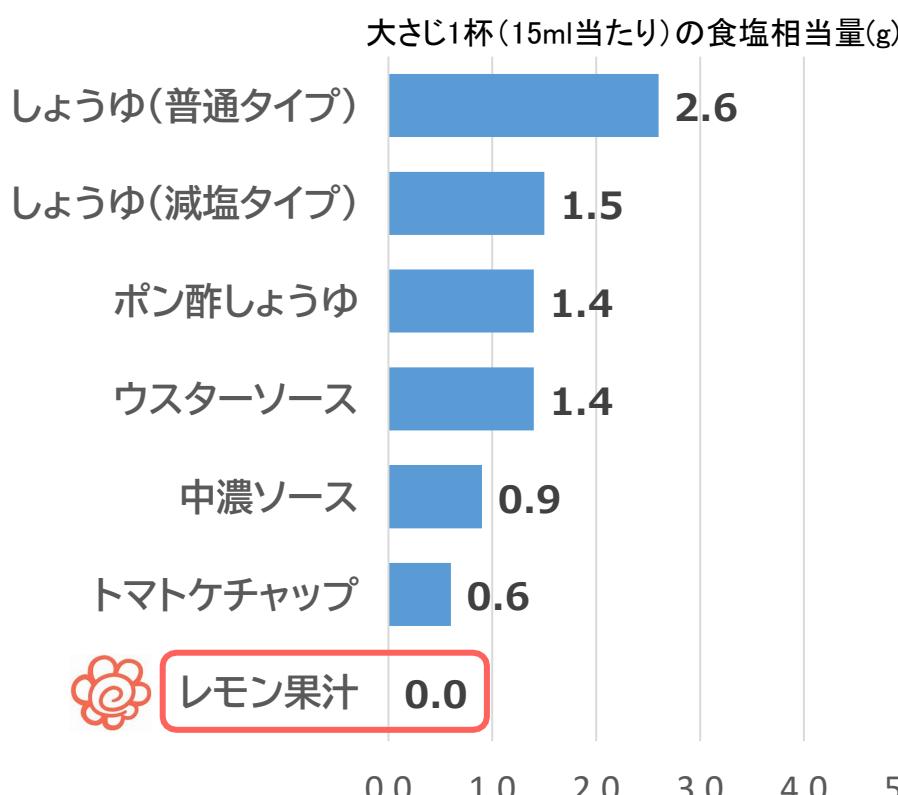
食塩摂取量全体の約半分を
「調味料」から摂っています

24時間思い出し法による4日間の食事調査結果
INTERMAP日本 (40-59歳男女1,145人) (1996-1998年)
Anderson CAM, et al. J Am Diet Assoc 2010
Table2を基に作成

「調味料」からのナトリウム(食塩)摂取を減らすコツ

- 味見をせずにむやみに調味料をかけない
- 大量に出にくくしょうゆを利用する
- 食卓に卓上調味料を置かない
- 減塩タイプの調味料を使う
- 酸や香辛料を積極的に活用する

あなたはどれならできそうですか？



成人の1日の目標量(日本人の食事摂取基準2025)
女性6.5g 男性7.5g

しょうゆ(普通タイプ)
大さじ1杯(15ml)で、
成人の目標量の
約半分～1/3の食塩相当量です。
しょうゆ(減塩タイプ)、
ポン酢しょうゆは、
食塩相当量が少なくお勧めです!



$$\text{食塩相当量(NaCl)(g)} = \text{Na(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

出典: 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年



誰でもできる！家庭での簡単な減塩のポイント

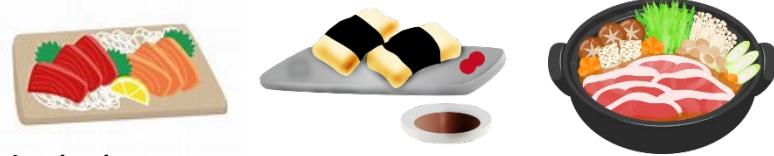
血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません

子どもの頃から**食塩をとりすぎない**ようにすると、将来の**高血圧、脳卒中、心臓病のリスクも減らす**ことができます
年末年始の食事は、食塩が多めになりがちです。今回は、家庭でできる減塩のポイントをご紹介します

● 減塩調味料を選ぶ

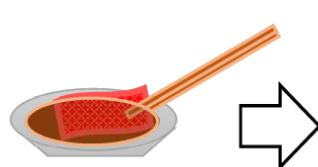
「〇%減塩」、「塩分控えめ」、という栄養強調表示が役立ちます。

例えば、大さじ1杯のしょうゆを**40%減塩**しょうゆに置き換えると、
食塩摂取量を**約3g**から**約2g**に減らすことができます。



● 調味料の使い方を工夫して、こつこつ減塩

しょうゆをたっぷりつける



刺身5切れ分
食塩相当量約1g

しょうゆを少なめにつける



刺身5切れ分
食塩相当量約0.5g

しょうゆの代わりにポン酢をつける



刺身5切れ分
食塩相当量約0.5g

しょうゆにかんきつ類(すだち、レモン等)
の果汁を同量合わせる



刺身5切れ分
食塩相当量約0.5g



みんなで下げようナトカリ比

減塩食品はおいしい！

近年、食品加工技術の進歩により、おいしい減塩調味料や減塩食品が開発されています。日本高血圧学会（JSH）減塩食品リストの掲載商品は、減塩だけでなく、「おいしさ」（従来品と同等かそれ以上の味）も審査されているためお勧めです。ぜひ一度食べてみてください！

「30%オフ」などの栄養強調表示を参考にしましょう



※写真はJSH減塩食品リスト掲載商品（2024年11月現在104食品）の一部です

日本高血圧学会「JSH減塩食品リスト(通常版)」はこちら→



みんなで下げるよ^{ナトカリ}比 賢い栄養成分表示活用術



©日本高血圧学会2021



「控えめ」や「〇%カット」などの
栄養強調表示も参考にしましょう

栄養成分表示 (1パック28g当たり※)	
エネルギー	149kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	8.7g
炭水化物	16.0g
食塩相当量:	0.3g

※1パック当たり、1食分当たり、100g当たり、など商品によって表示の単位が異なりますので注意しましょう
なおカリウムは食品表示法で義務表示になっていません

売店などで食品を選ぶ時のポイント

✓「食塩相当量」が少なめの商品を選ぶようにしましょう

成人の1日の目標量（日本人の食事摂取基準2025）女性6.5g 男性7.5g を超えないように選びましょう

✓日本高血圧学会（JSH）減塩食品リストの商品は
「おいしさ」も評価されたおすすめ食品です！

日本高血圧学会: JSH減塩食品リスト→



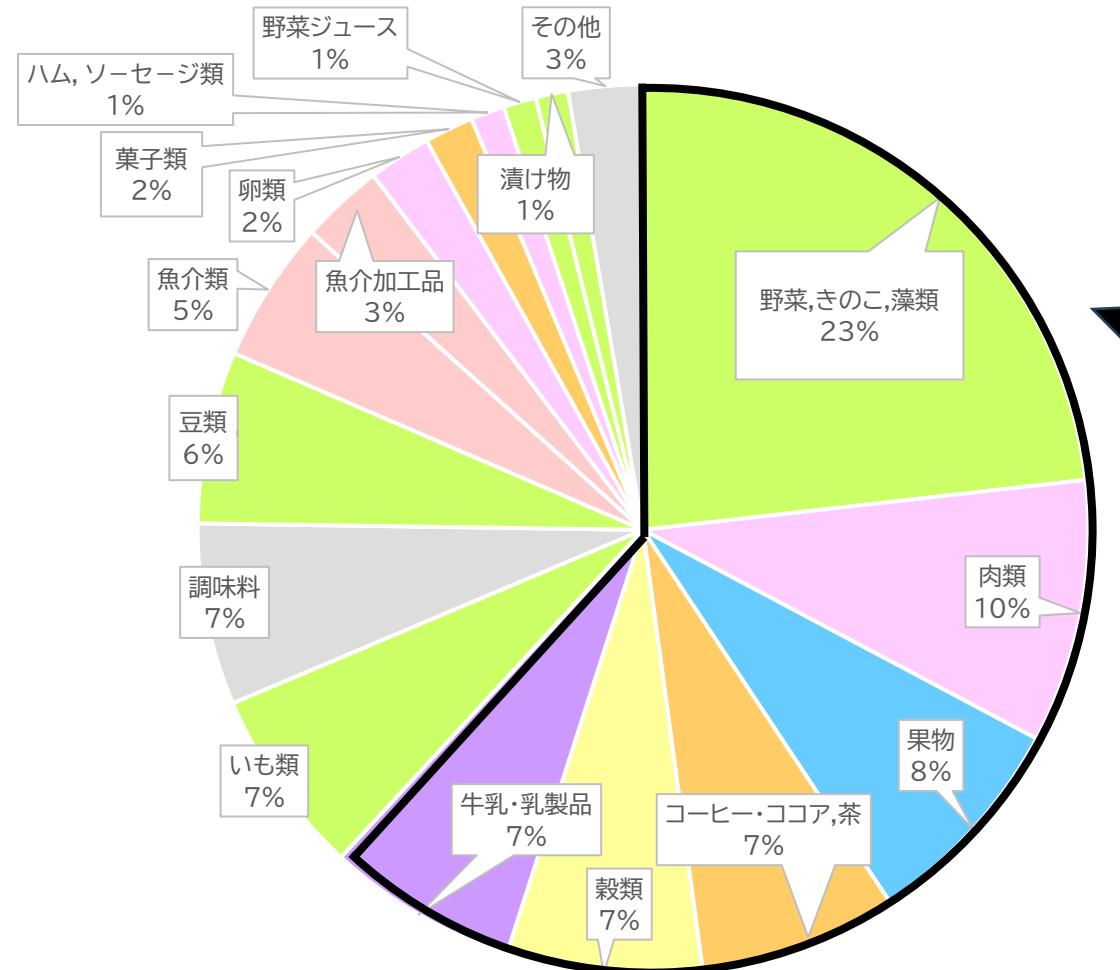


©日本高血圧学会2021

Q 日本人成人の主なカリウム摂取源は？

A 野菜類が最も多いで

肉類、果物、コーヒー・ココア、茶、穀類、牛乳・乳製品など様々な食品から摂っています



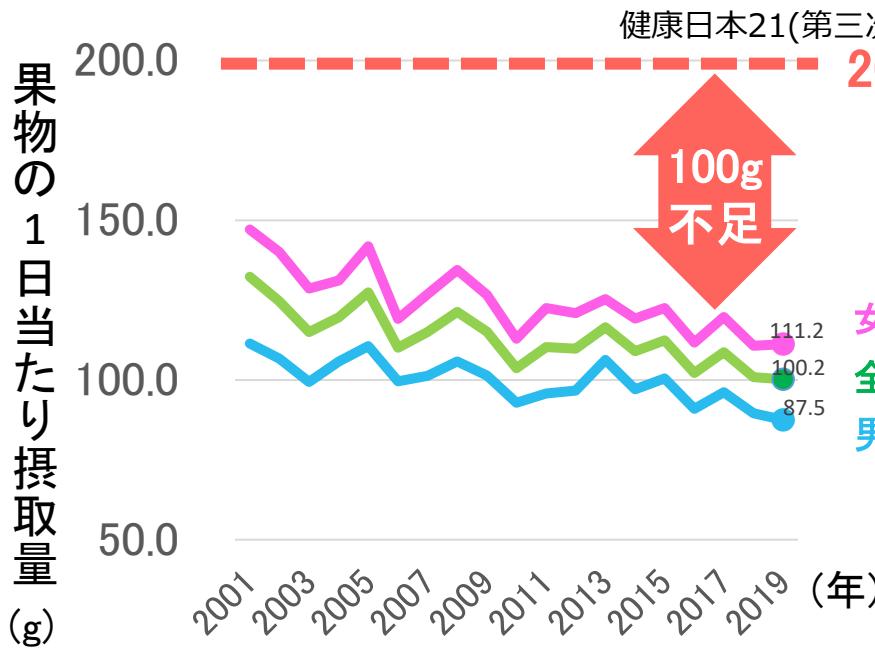
摂取カリウム量全体の6割

野菜類	23%
肉類	10%
果物	8%
コーヒー・ココア,茶	7%
穀類	7%
牛乳・乳製品	7%

厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査 栄養素等摂取状況調査結果(20歳以上)を基に作成



©日本高血圧学会2021



日本人成人の果物摂取量の推移（2001年～2019年）より、男女共に、目標の200gに対し、約100g不足しています。

国立健康・栄養研究所: 主な健康指標の経年変化 栄養摂取状況調査(果実類)
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/eiyouchousa/keinen_henka_syokuhin.html を基に作成

果物を食べましょう

～朝食や間食にいかがですか？～

目標は
毎日200g



Q 果物を食べると太るの？

A 果物を食べても太る訳ではありません

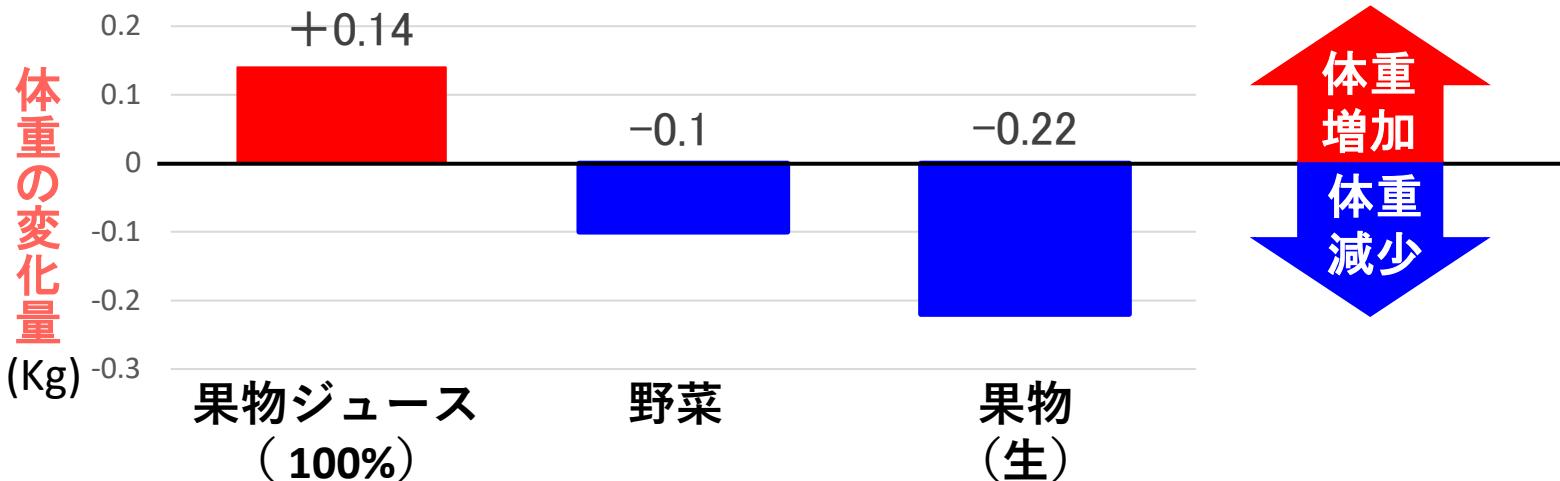
ただし、果物ジュースには要注意！



©日本高血圧学会2021

果物ジュース（100%）を飲んでいる人 → 体重は増加
果物（生）を食べている人 → 体重は減少※

※果物（生）も食べすぎは要注意
1日200gがおすすめです
糖尿病の患者さんは主治医とよく相談してください



アメリカ人（慢性疾患がなく、肥満ではない男女）約12万人を12～20年間追跡して、体重にどのような影響を与えるかを調査した観察研究
年齢、ベースラインの肥満度、すべてのライフスタイル因子を同時に考慮して調整を行い、各食品の摂取量の変化と4年間の体重変化の関係を評価した

Mozaffarian, et al. Changes in Diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men. N Engl J Med. 2011;364: 2392-2404. を基に作成

果物にはカリウムが多く含まれ、ナトリウム（食塩）による血圧上昇を抑制します
また果物は、がん予防※にも有効です

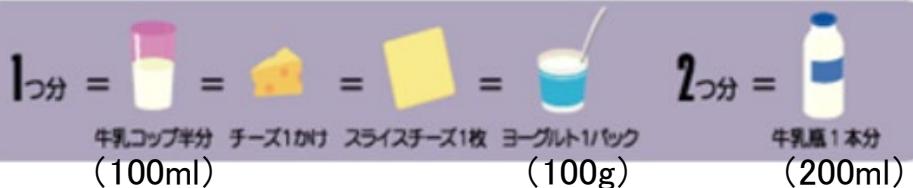
※国立がん研究センター：科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究
https://epi.ncc.go.jp/cgi-bin/cms/public/index.cgi/nccepi/can_prev/outcome/index



牛乳・乳製品：

1つ=カルシウム約100mg分

※「2つ」=牛乳200ml



牛乳・乳製品を食べましょう
目安はそれぞれ毎日「2つ」※分
～朝食や間食にいかがですか？～



食事バランスガイド
2005年厚生労働省・農林水産省決定

牛乳・乳製品は
カルシウムだけでなく
カリウムの供給源としても重要です



ヨーグルト(100g)
カリウム 150mg
カルシウム 100mg



牛乳(200ml)
カリウム 300mg
カルシウム 200mg

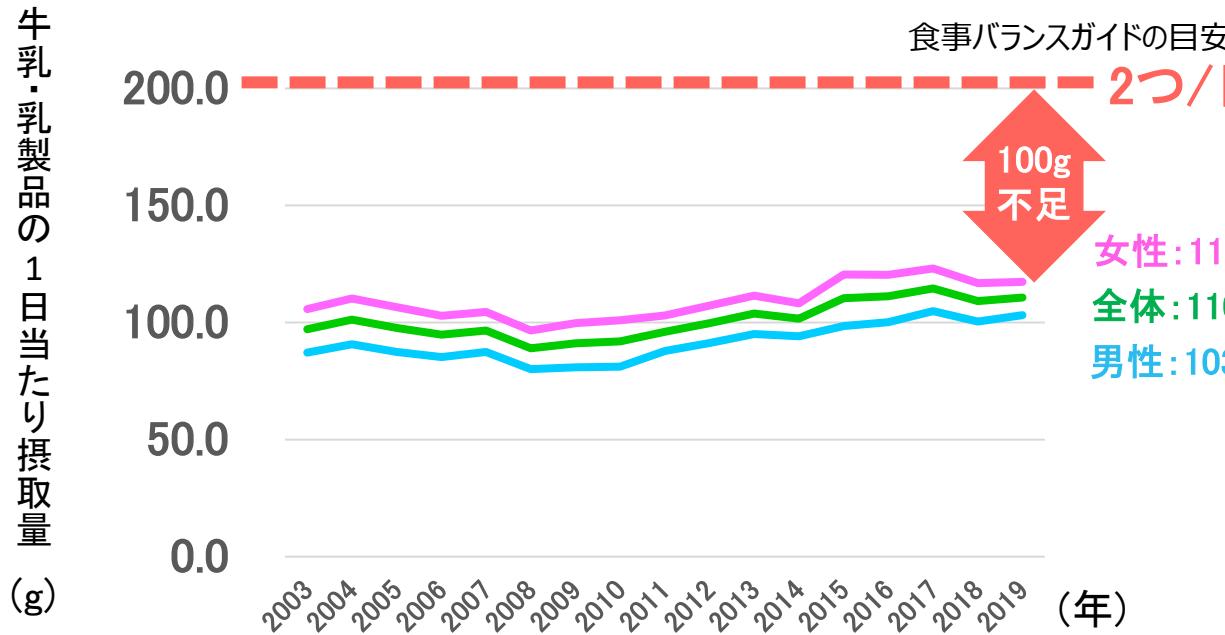
参考: 日本人の食事摂取基準(2025)

カリウム : 3,000mg/日 (男性)
(目標量) 2,600mg/日 (女性)

カルシウム : 750mg/日 (男性)
(推奨量) 650mg/日 (女性)

みんなで下げるナトカリ比

牛乳・乳製品を食べましょう



国立健康・栄養研究所: 主な健康指標の経年変化 栄養摂取状況調査(乳類)
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/eiyouchousa/keinen_henka_syokuhin.html を基に作成

牛乳・乳製品にはカリウムが多く含まれ、ナトリウム(食塩)による血圧上昇を抑制します
また乳製品由来のカルシウムの摂取が多いほど脳卒中、脳梗塞の発症や死亡リスクが低下する
と報告されています※

※国立高度専門医療研究センター6機関の連携による「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言(第一次)」p33より
<https://www.ncc.go.jp/jp/icc/cohort/040/010/index.html>

みんなで下げるナトカリ比

カリウムのための3つのポイント

カリウムを多く含む食材を摂ることで、ナトリウムを体外に排出するのを助けてくれます。毎日の食事にプラスしましょう！

カリウムの目標量：3,000mg/日以上（男性） 2,600mg/日以上（女性） 日本人の食事摂取基準(2025)



味付は薄味に！

野菜

1日の目安量：350g以上
(小鉢5皿分以上)

<小鉢一皿分の目安>

※野菜料理は食塩が多くなりやすいため
味付けは薄味に、素材の味を楽しみましょう



冷やしトマト
カリウム150mg



ほうれん草のお浸し
カリウム360mg



具たくさん味噌汁
カリウム330mg



茹でブロッコリー
カリウム150mg

かぼちゃの煮物
カリウム370mg



旬の果物を！

果物

1日の目安量：200g
(大きい果物は1個、
みかんなど小さい果物は2個程度)

<100gの目安>



りんご半分
カリウム120mg



バナナ(1本)
カリウム360mg



みかん(1個)
カリウム150mg



キウイフルーツ
(1個)
カリウム300mg



カルシウムも
とれる！

牛乳・乳製品

1日の目安量：200g
(カルシウム約200mg分)

<カルシウム100mgの目安>



牛乳(100ml)
カリウム150mg



ヨーグルト(100g)
カリウム150mg



プロセスチーズ
(1かけ)
カリウム10mg



スライスチーズ
(1枚)
カリウム10mg

※チーズは食塩が多いため食べ過ぎには注意

カリウム量参照：ナトカリ手帳、日本食品標準成分表（八訂）増補2023年（野菜料理は調理損失後の値）

注意：医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示にしたがってください。

熱中症予防とナトカリ



1日3食しっかり食べましょう

食べ物からも水分をとっています

日本人成人の平均水分摂取量は1日に2.2ℓで、飲み物と食べ物から半分ずつとっています(Tani Y, et al. Eur J Clin Nutr 2015)



のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

喉が渴いたと感じた時は、既に相当の脱水症状
(脱水による体重減少が2~5%)です

高温環境で大量に汗をかく作業をする人やスポーツ選手は、汗の量に応じて水分と塩分の補給が必要ですが、そうではない人は水分のみこまめに補給しましょう

3度の食事とこまめな水分補給があれば、日常生活での熱中症予防のために意識的に塩分摂取を増やす必要はありません

出典:厚生労働省. 職場における熱中症予防対策マニュアル



野菜、果物、牛乳・乳製品を食べましょう

汗と一緒にカリウムも排泄されます

カリウムは多くの人が足りていないため、ふだんから積極的にとりましょう

野菜、果物、牛乳・乳製品はカリウムが多く含まれているのでおすすめです



©日本高血圧学会2021

1日3食、食塩控えめの食事をとり、カリウム(野菜、果物、牛乳・乳製品)を積極的にとることで、ナトカリ比を下げ熱中症予防にもつながります！



減塩と野菜・果物摂取はがん予防にも役立ちます

食塩, 塩蔵食品の摂取により, 胃がんのリスクが上る↑ことは「ほぼ確実」
野菜, 果物の摂取により, 食道がんのリスクが下る↓ことは「ほぼ確実」

国立研究開発法人 国立がん研究センター
がん対策研究所 予防関連プロジェクト

【出典】国立がん研究センター:
科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究
https://epi.ncc.go.jp/cgi-bin/cms/public/index.cgi/nccepi/can_prev/outcome/index



最終更新日: 2023年8月25日

	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸部	食道
野菜	データ 不十分	可能性あり↓	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	ほぼ確実↓
果物	可能性あり↓	可能性あり↓	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	ほぼ確実↓
食塩・ 塩蔵食品	(研究なし)	ほぼ確実↑	(研究なし)	(研究なし)	(研究なし)	(研究なし)

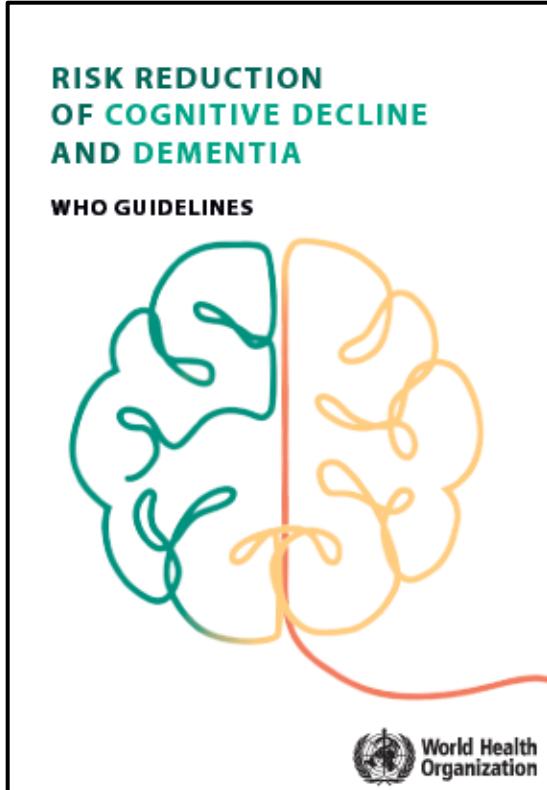
みんなで下げようナトカリ比

バランスのとれた食事と血圧の管理は将来の認知症予防にも有効

WHOのガイドラインでは、認知症予防に身体活動や禁煙、バランスの良い食事が強く推奨されています

生活習慣病予防によいことは脳にもよいことが明らかになっています

推奨の強さが強い項目は、すべての人に実践することをお勧めします



〈WHO認知症予防ガイドラインの12項目〉

1. 身体活動 (推奨の強さ: 強)
2. 禁煙 (推奨の強さ: 強)
3. 栄養(バランスのとれた食事) (推奨の強さ: 強)
4. アルコール (推奨の強さ: 条件による)
5. 認知的介入 (推奨の強さ: 条件による)
6. 社会活動 (推奨の強さ: 条件による)
7. 体重管理 (推奨の強さ: 条件による)
8. 高血圧の管理 (推奨の強さ: 強)
9. 糖尿病の管理 (推奨の強さ: 強)
10. 脂質異常症の管理 (推奨の強さ: 条件による)
11. うつ病への対応 (エビデンスが不十分)
12. 難聴の管理 (エビデンスが不十分)

WHO: Risk reduction of cognitive decline and dementia

<https://www.who.int/publications/i/item/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia>