

2025年8月1日発行

高血圧予防の新しいスタンダード

## 減塩 ➡ ナトカリ比

高血圧の人に、まず勧められる基本的な対策のひとつが「減塩」です。

減塩によって血圧が確実に下がることを確認されているからです。

そして近年、高血圧予防の新しい考え方として注目されているのが、「ナトカリ比」です。

- ・ナトリウム (Na) … 塩、醤油、味噌などに含まれる塩分
- ・カリウム (K) … 野菜、果物、いも、豆などに含まれる

この2つのミネラルは、体内の水分バランスや血圧調整に深く関わっていて、カリウム摂取が多いと、ナトリウムの排泄が促進され、血圧が下がりやすくなることがわかっています。



一般社団法人ナトカリ普及協会 HP より

ナトカリ比とは、「ナトリウム (Na)」と「カリウム (K)」の摂取量の比率を示す指標です。

近年の研究で、塩分の摂取量よりも、ナトカリ比の方が血圧とより強く関連していたという結果が出ています。つまり、減塩だけするよりも、カリウムをたくさん摂って Na/K 比を下げる方が効果的であるということです。

ナトカリ比

=

ナトリウム

カリウム

…減塩

…野菜・果物を増やす

ナトカリ比を下げよう！

# ナトリウム比を下げるには？

## ①ナトリウム（塩分）を減らす

### ▼加工食品、冷凍食品、外食を控える

日本人が摂取している塩分の多くは、調味料や加工食品、外食などから摂っています。

主な塩分の供給源（※厚生労働省調査より）

塩分の供給源	具体例
調味料類（約 70%）	塩、醤油、味噌、めんつゆなど
加工食品（約 20%）	ハム、ソーセージ、ちくわ、かまぼこ、漬物、佃煮 レトルト食品、冷凍食品、カップ麺、即席みそ汁
外食・中食（年々増加）	ラーメン、カレー、丼物、コンビニ弁当、惣菜、ファーストフードなど

### ▼味付けは減塩を意識する

だしや酢、香辛料（胡椒、七味など）、香味野菜（生姜、青じそ、レモンなど）を活用すると、調味料は控えめでもおいしく感じます。

減塩醤油、減塩みそを使用される方は、使用量にご注意ください。量が多ければ、減塩の意味がなくなります。

## ②カリウムを多く摂る

### ▼カリウムは、野菜・果物・芋類・豆類・海藻類、乳製品に豊富です。

カリウムは水に溶けやすいので、生でそのまま食べるか、煮汁ごと食べる調理（スープ、蒸し料理）がおすすめです。

### ▼1 日のナトリウム比の目安

ナトリウム比の理想は 1.0 未満（WHO 世界保健機関）です。

	塩分量 (g)	Na 量 (mg)	理想のカリウム量 (mg)
日本人の平均塩分摂取量 (男女平均)	9.8	3800mg	3800mg
目標 ( )	7.0	2700mg	2700mg

令和 5 年国民健康・栄養調査によると、平均塩分摂取量は「9.8 g」（Na 量に換算すると 3800mg）で、日本人は塩分を摂り過ぎている状況です。目標値は男性「7.5 g 未満」女性「6.5 g 未満」（厚生労働省推奨）で、平均「7.0 g」（Na 量 2700mg）です。

ナトリウム比を 1.0 に近づけるために、ざっくりカリウムを 2000mg/日摂ることを目指してみてはいかがでしょうか。カリウム 2000mg 達成の食材組み合わせ例です。

#### <例 1> 1 日の組み合わせ例

食材	分量	カリウム量 (mg)
トマト	200 g	650
バナナ	1 本 (100g)	360
いちじく	3 個 (75g)	320
冷凍枝豆	50 g	245
きゅうり	1/2 本	100
納豆	50 g	330
1 日合計		2005

#### <例 2> 1 日の組み合わせ例

食材	分量	カリウム量 (mg)
牛乳	200 g	300
バナナ	1 個 (100g)	300
ひじき(乾燥)	5 g	320
いちじく	50 g	250
とまと	1 個 (150g)	315
枝豆(むきみ)	50 g	245
里芋(水煮)	50 g	280
1 日合計		2010

2000mg 摂るのは大変そうかもしれませんが、意識を持つことから始めましょう！ 大畑

## 夏の風物詩！怪談でホントに涼しくなる!?

今年の夏も、あつい日が続きますね。そんな夏の風物詩として、怪談を聞き、涼を取るということは昔から行われてきました。テレビでの心霊現象特集や怖い話、友人との肝試しや、お化け屋敷など、夏ならではのゾッとするイベントが多くあります。

怖い話を聞いて、真夏なのにゾクゾクと鳥肌が立ち、寒気がした、なんて経験は誰でもあるんじゃないでしょうか。では、それらで本当に涼を取れているのでしょうか。

### ●なぜ『夏に怪談・怖い話』が定着したのか

はじめに、なぜ怪談が夏にされるようになったのか。それには諸説あるようですが、1つには、江戸時代、芝居や歌舞伎で、お盆のころに上演される演目が、怪談や仇討ちといった、怖いお話や恨みをテーマにしたものが多くされたからという説。

そして他には、「お盆になると先祖が帰ってくる」という日本の先祖信仰が関係しているという説。何も悪さをしない霊もいれば、無縁仏や怨霊になってしまった霊もいて、そういった色々な魂が、お盆には飛び交っているとされています。それらにまつわる話が「怪談」として作られ、夏・お盆になると話されるようになりました。

海外では、ハロウィンの時期、晩秋に怪談・おばけの話がよくされるそうです。このことから、「涼しくなるから、怖い話をする」ということでもないようですね。

### ●怪談、心霊現象、ホラーで体は冷えるのか？

では、「怖い話で涼しくなる」というのはウソなのか、というとそうでもありません。いくつかの実験による結論から『涼しくは感じる』が、「体温は上がる」というものです。なんだか矛盾しているように思いますよね。

どういうことかということ、怪談話を聞いたあと、「体温」（＝体の中心側の温度。脇の下などで測る一般的にいわれる体温）は上昇します。でも、身体の表面や、手足など末端の温度は下がります。体の末端が冷えると、人の感覚としては、「ひんやりしたな」と感じるようです。つまり、怪談話などの怖い話で、本当に涼は取れているんです！！

### ●ゾクッとなったとき身体では何がおきてる？

身体の中で、何が起きているのか、少し難しいけど、身体の不思議なオハナシです。どうして、体温は上がるのに、表面温度は下がるようなことが起こるのでしょうか。

怖い話などでゾクッとしたとき、つまり恐怖を感じたとき、人間の体には危険信号が発せられます。脳内では、天敵に遭遇したときや、命の危険にさらされたときと同じ反応が起こっています。戦うのか、逃げるのか。いずれも身体を全力で動かす必要があります。そんな時には、末端の小さな筋肉よりも、動き回るのに必要な大きな筋肉や心臓、肺、そして考えるための脳に血流を集中させないといけません。すると体温は上がるが、末端は冷えるということが起こるんです。

余談ですが、より怖さを求めるなら、「百物語」という楽しみ方もありますよ。百本のろうそくを用意し、怪談を1つ語るごとにろうそくを1本消していき、100本すべてが消えると「何か」が起こるとされているものです。毎日、うだるような暑い夏を乗り切る方法として、今年は怪談を取り入れてみるのはどうでしょうか。もし百物語をされる際は、くれぐれも、火の取り扱いと、「何か」にはお気をつけください。

片山つばさ

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## プラス1品！の5分メニュー No.23

## ★ちくわのカレー揚げ焼き★

〈作り方〉

＜材料＞ （作りやすい分量）

ちくわ 1袋

A { カレー粉 小さじ1

片栗粉 小さじ1/2

油 適量

① ちくわを食べやすい大きさの乱切りにする。

② ポリ袋にAを入れて混ぜ、①を加えて全体にまぶす。

③ フライパンに5mm程度の油を入れて弱めの中火にする。

②を入れて焼き色がつくまで時々返ししながら揚げ焼きにする。

利波

## <きゅうりには栄養がない？>

A) きゅうりのほとんどが水分でできているため、栄養がないと思われがちですが、カリウムが多く含まれています。カリウムには、体の余分な塩分や水分を出してくれる働きがあります。これにより、体の水分バランスが整うため、むくみの解消に効果的です。そして余分な塩分が出されることで血圧の上昇も防がれ、高血圧の予防にもつながるのです。

またきゅうりには、体を冷やす効果もあり、暑い夏にぴったりの野菜です。

参考:きちんとわかる栄養学 P246 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

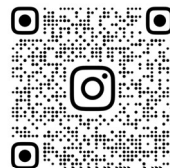
TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日 : 日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。  
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>

～Instagramも随時更新～  
毎日のお弁当が見られます！