



「ナトカリ比」を味方に

～塩分を減らすだけじゃない、賢いミネラルの整え方～

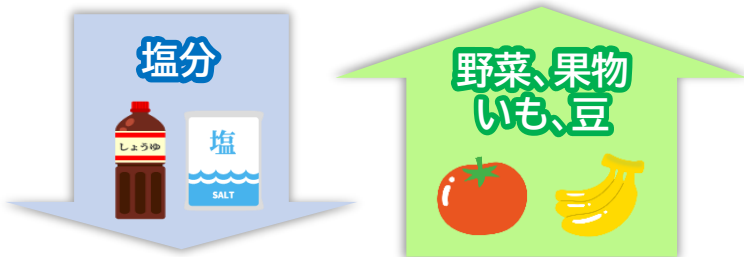
高血圧の予防に減塩が大切なことはわかっていますが、難しい場合もありますよね。そのような時は、「カリウム」を多く含む野菜や果物を積極的に食べ、塩分（ナトリウム）とカリウムのバランスを整えましょう。

✔ ナトカリ比とは？

塩分の主成分であるナトリウムと野菜や果物に多く含まれるカリウムの「比」のことを「ナトカリ比」といいます。

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム(塩分)}}{\text{カリウム(野菜や果物)}}$$

ナトカリ比は尿で測定できる機器が開発されていますが、まだ一般的ではありません。自分の数値が分からなくても、ナトカリ比が下がるような食事を心がけることで、高血圧の予防・改善につながるといわれています。



ナトリウムを減らす

カリウムを増やす

カリウムをたくさんとることで、ナトリウムの体外への排出を促進します！

ナトカリ比が高い状態が続くと…



✔ ナトカリ比を下げる食事のポイント

実行しているものや、できそうなものに☑してみてください！

特に、塩分を減らせないときに、カリウムを意識すると効果的！



カリウムを増やす作戦

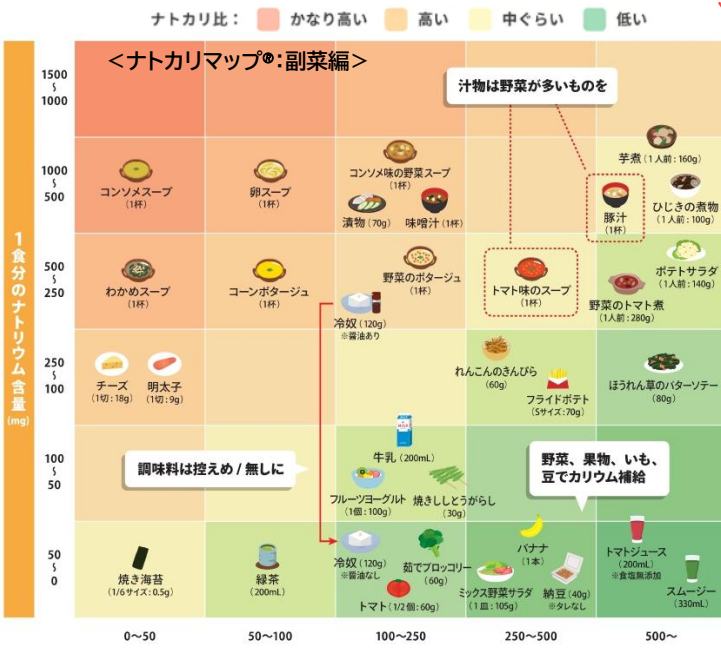


- 1日に1~2つ果物を食べる。
- 付け合わせの野菜を残さず食べる。
- 毎日必ず野菜料理を食べる。
- 毎食必ず野菜料理を食べる。
- 1日2回以上、主食、主菜、副菜をそろえて食べる。
- 1日に5皿(350g)以上の野菜を食べる。
- 1日3杯は日本茶、コーヒー、紅茶などのカリウムを多く含む飲料を飲む。(無糖)
- 1日コップ1杯(200cc)の牛乳を飲む。
- 1日1杯(200cc)の野菜ジュースを飲む。(塩分無添加のもの)

ナトリウムを減らす作戦

- 麺類の汁やスープを残す。
- 漬物は控える。
- みそ汁は1日1杯以内とする。
- 味見をしてから調味料をかける。
- 低塩タイプの調味料を使う。
- 少量ずつ出るしょうゆさしを使用する。
- 塩味の濃い加工食品や惣菜を控える。
- 食卓に卓上調味料を置かない。
- 酢や香辛料を積極的に使用する。
- 香味野菜を使用する。
- 栄養成分表示で塩分を確認する。
- 減塩や低塩の商品を購入する。

ナトカリマップ®を活用しよう!



出典: 一般社団法人 ナトカリ普及協会

詳しいナトカリマップの活用方法は「ナトカリマップ」で検索

塩分が多い料理+カリウムの多い副菜をチョイス!

<ナトカリ比が高い献立>



<ナトカリ比が低い献立>



塩鮭は塩分が多いので、副菜2品をナトカリ比の低いおかずから選ぶと、おかずのバランスが整います♪調味料も減塩商品を選ぶとgood!

おすすめ一品料理

みょうがたっぷりホイル焼き <一人分>

エネルギー: 214kcal、たんぱく質: 15.0g、脂質: 13.0g
塩分: 1.1g、ナトリウム: 457mg、カリウム: 512mg
(※減塩醤油を普通の醤油に変えた場合は、塩分1.4gになります)



材料(2人分)

- 生鮭 2切
- 玉ねぎ 1/4個
- アスパラガス 2本
- 舞茸 50g
- みょうが 2本
- バター 10g
- 塩・こしょう 各少々
- レモン 櫛切り2個
- 減塩醤油 小さじ2
(塩分40%カット)
(普通の醤油でもOK)

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、アスパラガスは、斜め4等分に切る。舞茸はほぐす。
- ②みょうがを縦半分に切ってから、薄切りにする。
- ③ホイルに、玉ねぎ、アスパラ、舞茸を広げる。
- ④その上に鮭をのせ、塩・こしょうをふり、みょうが、バターをのせて、ホイルを閉じる。
- ⑤トースターか魚焼きグリルで約20分焼く。
- ②レモンを絞り、小皿に出した醤油につけながら食べる。

みょうがのさわやかな風味と、レモンの酸味でさっぱり食べられます。レモンは食べる直前に絞り、醤油は上からかけずに、小皿に出して、付けながら食べることで、減塩でも美味しく食べられます。

トマトとめかぶの中華和え <一人分>

エネルギー: 36kcal、たんぱく質: 1.0g、脂質: 1.7g
塩分: 0.5g、ナトリウム: 192mg、カリウム: 267mg



材料(2人分)

- トマト 1個
- きゅうり 1/2本
- オクラ 2本
- めかぶ(味無し) 40g(1パック)
- A
 - ポン酢 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1
 - 白ごま 小さじ2

作り方

- ①トマトは一口大に切る。きゅうりは、千切りにする
- ②オクラは塩(分量外)で板ずりし、さっとゆでて、薄切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせて①、②、めかぶを加えて和え、器に盛る。

めかぶとオクラのとろとろで、のど越しの良い和え物です。トマト、きゅうり、オクラなどの夏野菜は、カリウムを豊富に含んでいます。味付きのめかぶを使う場合は、和えて味見をしてから、調味料の量を調整しましょう。めかぶをみょうがに変えても、美味しくいただけます。

このコーナーの
担当栄養士
青山



薬剤師からのミニ情報

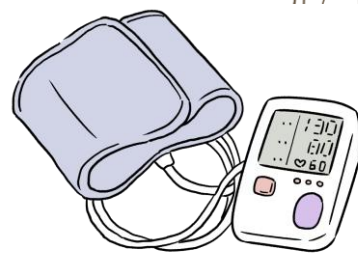
このコーナーの
担当薬剤師
紙屋町ビル店 岡本



～血圧測定のお話～

高血圧は身近な健康問題の一つですが、初期は自覚症状がほとんどなく「サイレントキラー(静かなる殺し屋)」とも呼ばれています。気づかぬうちに動脈硬化や脳卒中といった生命を脅かす疾患のリスクを高めてしまうこともあります。

そのため、普段から自分の血圧を知っておくことはとても大切です。健康診断や病院でも測ることはできますが、緊張や環境の変化に左右されてしまうことが多いため、日頃からご家庭で測定できるとよいでしょう。



家庭血圧135/85mmHg以上は、脳卒中や心筋梗塞のリスクを2～3倍に増加させる危険な高血圧です。

✔️ 血圧測定のタイミング

日本高血圧学会は、朝と夜の毎日決まった時間帯に、1～2分安静にして、それぞれ2回測定し、その平均を記録することを推奨しています。



朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレを済ませてから
- ・朝食をとる前に



夜

- ・寝る前に

✔️ 血圧の測定方法 (上腕式血圧計の場合)

安静にし、座った姿勢で足は組まず行って下さい。シャツ1枚程度の薄着の上から、心臓の高さと同じになるようにカフ(腕に巻くもの)を巻き付けます。測定中は話をせず、力を入れたりしないようにしましょう。

測定後は血圧ノートに記録して、診察時には医師に見せるようにしましょう。調子が悪い時やストレスの強い時に測定した場合は、そのこともノートに記録しておくのも良いと思います。



背もたれ

背もたれにもたれてリラックスする。

カフの中心

カフの中心を心臓(目安は乳首)の高さと同じにする。

手のひら

腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにする。

両足

足を組まずに両足を床につける。



omron公式ホームページより

すずらん料理教室

テーマ：おいしく続ける減塩レシピ

場所：すずらん薬局舟入店 (広島市中区舟入南4-1-63)

日時

7/4 (土)

10:00～12:00

参加費

1,100円

(材料費・保険代含む)

募集人数

8名

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

問合せ・申込先

082-532-8230

すずらん薬局 認定栄養ケア・ステーション

当日は血管年齢も測定できます



参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を
お持ちの方は
ご持参ください

6月		7月	
InBody 体組成測定 & ベジメータ® 野菜摂取量チェック 6/11(木) 14:00~16:00 船越店 TEL:082-821-3030 予約制		InBody 体組成測定 体重の他、腕、脚、胴体などの 筋肉量 や 脂肪の量 も測定できます。 7/11(土) 13:00~16:00 ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK	
ベジメータ® 野菜摂取量チェック 簡単に過去30日間の 野菜摂取状況 がわかります。 6/15(月) 10:00~14:00 袋町店 TEL:082-244-6467 当日参加OK 6/18(木) 14:00~16:00 庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK 6/24(水) 9:00~17:30 竹屋町店 TEL:082-241-2207 当日参加OK 7/24(金)・25(土) 10:00~17:00 大手町店 TEL:082-543-6671 当日参加OK		血管年齢測定会 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から 血管老化度 や 血管年齢 を測定することができます。 6/15(月)・16(火) 14:00~16:00 海田店 TEL:082-516-6880 当日参加OK 6/25(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK 7/9(木) 14:30~17:00 高宮店 TEL:0826-59-0165 当日参加OK 7/14(火) 14:00~16:00 舟入店 TEL:082-532-4193 当日参加OK	
物忘れ測定会 質問に答えていき、 物忘れ度 を気軽に チェック することができます。 6/26(金)・27(土) 10:00~17:00 大手町店 TEL:082-543-6671 当日参加OK		7/16(木) 14:00~16:00 船越店 TEL:082-821-3030 当日参加OK 7/27(月) 14:00~17:00 五日市観音店 TEL:082-943-5521 予約制	
骨密度測定会 骨密度は 年齢とともに減少 します。 骨密度を測定 して骨の健康を保ちましょう! 6/18(木) 10:00~16:00 高須店 TEL:082-273-5010 予約制 6/20(土) 14:00~17:00 本店 TEL:082-545-4711 予約制 7/15(水) 9:00~17:00 竹屋町店 TEL:082-241-2207 当日参加OK 7/23(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK			
握力測定会 握力は全身の筋力を表す指標と言われています。 6/27(土) 10:00~12:00 川内店 TEL:082-831-2800 当日参加OK		認知機能セルフチェック VR映像のテスト内容を5分程度眺めるだけで簡単に 認知機能の状態 を測定できます。 7/30(木) 14:00~16:00 庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK	
握力測定会&平衡機能セルフチェック 簡易的なテストで、 平衡感覚 をチェックします。 6/16(火) 14:00~16:00 舟入店 TEL:082-532-4193 当日参加OK		舌圧レベル測定会 舌で上あごを押す力 で、 オーラルフレイル をチェックします。 7/25(土) 10:00~12:00 川内店 TEL:082-831-2800 当日参加OK	
かくれ脱水チェック会 あなたは かくれ脱水症 ではないですか? 簡単なセルフチェックをしてみよう! 6/25(木) 9:00~16:00 高須店 TEL:082-273-5010 当日参加OK		乳がんのこと ~セルフチェックの方法を知らう~ 7/13(月)・14(火) 13:00~16:00 袋町店 TEL:082-244-6467 当日参加OK	
お薬相談会 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。 (お薬手帳 があるとスムーズにお話しできます) 6/13(土) 13:00~16:00 ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK 6/22(月) 13:00~15:00 五日市観音店 TEL:082-943-5521 当日参加OK		* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。 * ご利用のない店舗でも参加できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。	
水分補給の話 & 認知機能セルフチェック 水分補給の話のみ予約制 ①13:30~ ②15:00~ 6/18(木) 13:00~16:00 認定栄養ケア・ステーション(十日市) TEL:082-532-8230 測定は当日参加OK		すべての病院・医院の処方せんを受付致します つながる薬局 LINEで処方せん受付できます! お薬手帳機能もついてます 詳しくはスタッフまで	