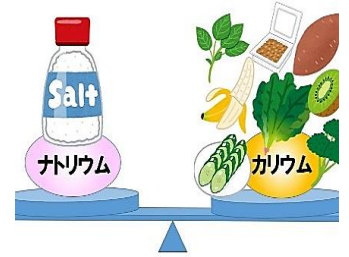




栄養だより

注目の「ナトカリ」で高血圧予防！ 塩と野菜の摂取が適切かを可視化

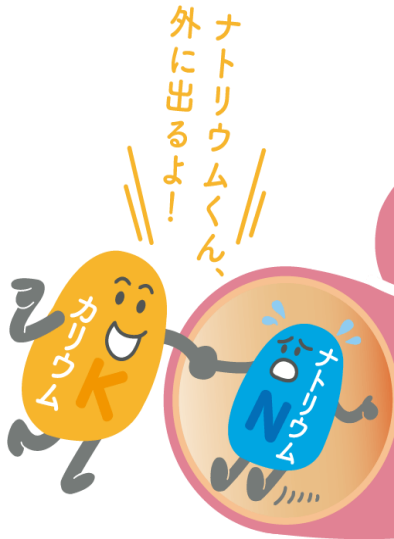
ナトカリ比って？



尿中の塩分とカリウムのバランス(ナトカリ比)が分かります。数値が高くなるほど、高血圧・心臓病のリスクが高まります。塩分を減らし、野菜を増やすことが重要。



ナトリウム(塩)が多いと血圧をあげる！



(尿中)
ナトカリ比

2未満→よい
4以上→要注意

ナトリウム

塩に多く含まれる

カリウム

野菜・果物に多く含まれる

カリウム(野菜や果物)が少ないと血圧をあげる！

ナトカリ比の低い食事を目指そう！

① 減らそうナトリウム(塩)

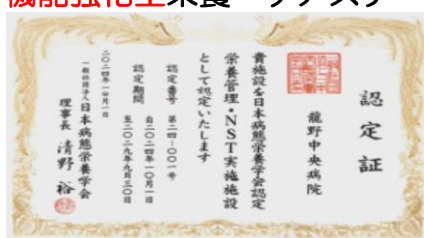
② 増やそうカリウム(野菜・果物)



※注意点として、腎臓病などでカリウム制限が必要な場合があります。

☆ 認定書が届きました！

☆ 栄養管理・NST実施施設
☆ 機能強化型栄養・ケアステーション





カリ活カード

◎ めざせ! 1日プラス1200mg

◎ 毎日の食事に4枚以上のカードを加える

カード監修: 京都市立大学大学院 生命環境科学研究科 奥田奈賀子教授

 ほうれんそう(生) 1/5束 40g	 にんじん(生) 2/3本 100g	 小松菜(生) 1/5束 60g	 セロリ(生) 1本 70g	 キャベツ(生) 160g	 レタス(生) 150g	 里芋(生) 1個 50g	 焼き芋(皮なし) 1/3本 60g
 水菜(生) 1/3束 60g	 春菊(生) 1/3束 70g	 ブロッコリー(生) 1/3株 70g	 なす(生) 中1.5本 140g	 枝豆(生) 50g	 コーン缶 1缶 230g	 大根(生) 3cm幅切り 130g	 干し芋 2枚 30g
 トマト(生) 1個 140g	 西洋かぼちゃ(生) 70g	 白菜(生) 140g	 牛乳 コップ1杯 200mL	 ヨーグルト 180g	 豆乳 カップに軽く1杯 160mL	 えのきたけ 約1パック 90g	 エリンギ 2-2.5枚 90g
 じゃがいも(皮つき)(生) 1/2個 70g	 絹ごし豆腐 2/3丁 200g	 木綿豆腐 1丁 270g	 納豆 1パック 50g	 まだい 刺身4切れ 60g	 まぐろ 刺身5切れ 70g	 ほたて(貝柱) 3個 80g	
 ぶなしめじ 約1パック 80g	 きな粉 大さじ2 15g	 オレンジ(皮なし) 2個 200g	 みかん 2個 200g	 ぶり 2/3切れ 80g	 サーモン 刺身5切れ 80g	 とろろ昆布 6g	
 まいたけ 煎-15/6枚 130g	 バナナ 2/3本 80g	 アボカド 1/2個 50g	 キウイ 1個 100g	 豚ばら→豚ヒレ 160g	 牛サーロイン→牛ヒレ 160g	 とりもも→ささみ 250g	

※カリウム摂取は「減塩」の補助です

※腎臓病などでカリウム制限が必要な場合はご使用をお控えください。