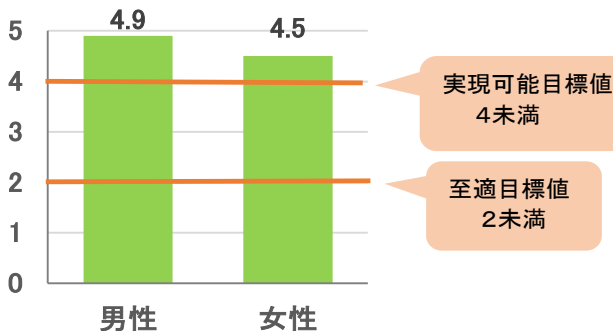


埼玉県民栄養調査

ナトリウム(Na/K)比の状況

令和4年の県民栄養調査で、県調査では初めてナトリウム比を調査しました。

随時尿(第1尿)から算出したナトリウム比の平均は、男性4.9、女性4.5でした。



カリウムの多い食品

野菜
1日350g以上を目指しましょう

果物
1日100gを目指しましょう

豆腐、納豆などの大豆製品

牛乳、ヨーグルトなどの乳製品

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。

イラスト:(株)アダム「五訂版食品図鑑」



埼玉県民栄養調査とは

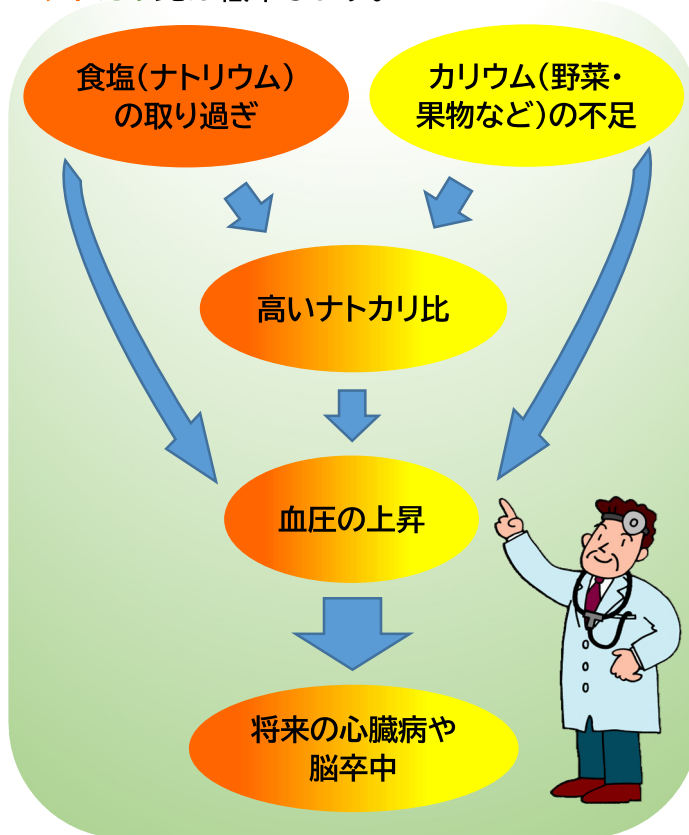
健康と栄養の関係や課題を明らかにし、県や市町村での健康づくり施策に生かすことを目的に、令和4年11月に実施しました。詳しくは、ホームページをご覧ください。



ナトリウム(Na/K)比が大切なわけ

ナトリウム(食塩)の取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。

食事から食塩(ナトリウム)摂取が多くなると、尿中のナトリウムが多くなり、ナトリウム比が上昇します。一方、食事からのカリウム摂取が多くなると、尿中のカリウムが多くなり、ナトリウム比は低下します。



埼玉県マスコット
コバトン&さいたまっちゃん

参考資料:厚生労働省発行 ナトリウム手帳(第3版)
作成:埼玉県衛生研究所 企画・地域保健担当(2026.3作成)

ナトリウム(Na/K)比とは?

ナトリウム

- 必須ミネラルの1つ
- 主に食塩として摂取
- 細胞外液の浸透圧を調整する
- 血圧を調整する(過剰摂取で血圧上昇)
- 食事摂取基準(目標量:食塩相当量)
男性(15歳~) 7.5g/日未満、
女性(15歳~) 6.5g/日未満



ナトリウム

カリウム

- 必須ミネラルの1つ
- 野菜類、果物類に多く含まれる
- 細胞内液の浸透圧を調整する
- 腎臓でのナトリウム再吸収を抑制し、尿中への排泄を促進するため、血圧を下げる効果がある
- 食事摂取基準(目標量)
男性(15歳~) 3,000mg/日以上
女性(15歳~) 2,600mg/日以上



カリウム

ナトリウム比

- ナトリウム濃度 ÷ カリウム濃度
- 尿ナトリウム比は、ナトリウム単独、ナトリウム/カリウム比
カリウム単独よりも、高血圧と強く関連している
- 日本高血圧学会は、高血圧予防の新指標として尿ナトリウム比の目標値を設定
至適目標値: 2未満
実現可能目標値: 4未満

