

参加無料！

予約不要！

令和7年度 ナトカリ2.0作戦 & 骨密度測定

ナトカリ比とは？

尿中に含まれるナトリウム(塩分)とカリウムの量の比率です。ナトカリ比では塩分の過剰摂取など、日々の食事を見直すことができます。ただし、病気を診断するものではありませんので、健康づくりの参考値としてお役立てください。

(※カリウムとは:摂りすぎたナトリウムを体外へ排出し、血圧を下げるなどのはたらきをする栄養素)

★ナトカリ比は低いほど「良好」です

$$\frac{\text{尿中ナトリウム}}{\text{尿中カリウム}} = \text{ナトカリ比}$$

鹿角市の目標は2.0以下！

日 程

※日時が変更になる場合があります。広報などでもご確認ください。

日付	会場	時間
令和7年12月19日(金)	湯都里	13:30~14:30
令和8年1月22日(木)	八幡平市民センター	
令和8年3月11日(水)	十和田市民センター	

注意事項 骨密度測定はくるぶしで行うため、素足になりやすい服装でお越しください。



★「味噌汁の塩分濃度チェック」も同時実施しております。

希望者は、ご家庭で作った味噌汁(大さじ2)をペットボトル等の容器に入れてご持参ください。

ベジメータ測定

野菜(特に緑黄色野菜)を十分摂取できているか、
指先を機械に10秒当てるだけでわかります。
緑黄色野菜に含まれるカロテノイド量を数値化し、
あなたのベジレベルを判定します。ぜひ食事改善
にお役立てください。



毎日食べてほしい食品
「まごはやさしいヨ」

ま 豆類



ご ごま ナッツ類

は(わ) わかめ 海藻類



野菜

魚類



しいたけ きのこ類

いも類

ヨーグルト

ナトカリ比を 下げるポイント

(1日の目安と目標)



● 食塩の摂取を控えましょう
男性 7.5g未満、女性 6.5g未満

カリウムが豊富に含まれる食品です。
カリウムは水に溶けやすいため、サラダや具だくさんの味噌汁、スープなどの食べ方がおすすめ！

● 野菜をたくさん食べましょう
350g以上、小鉢なら5皿分



● 果物を食べましょう
握りこぶし1個分(200g)
例:りんごなら半分、みかんなら2個程度