

参加無料！

予約不要！

令和7年度 ナトリウム2.0作戦 & 骨密度測定

ナトリウム比とは？

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。ナトリウム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)

★ナトリウム比は低いほど「良好」です

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

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。

日にち	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。

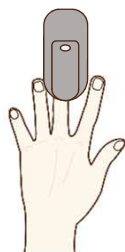


★「味噌汁の塩分濃度チェック」も同時実施しております。

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。



ナトリウム比を 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
- 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

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！

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

や

野菜



さ

魚類



し

しいたけ きのこと類

い

いも類

ヨ

ヨーグルト

