

【尿ナトカリ比】

当社ホームページを開設した初回の新着情報は「DASH食とドライフルーツ
(<https://www.sankaico.com/columnpage.html>)」というタイトルで、高血圧予防（健常者向け）のためにカリウムを摂取して塩分を排出するという食餌療法でした。

「尿ナトカリ比」も高血圧予防のために、日本高血圧学会が2024年10月に発表したナトリウムとカリウムに関する健常者向けの指標です。

ポイントは、

- 尿ナトカリ比と血圧値との間に正の関連が認められている。
- 尿ナトリウムや尿カリウム単独の測定値よりも、尿ナトカリ比の方が血圧値との関連がより強いという報告がある。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」で目標とされている塩分の摂取量に対して、実際の摂取量は目標量に対して、少ない層（女性30-49歳）でも24.6%、多い層（男性30-49歳）では、40%以上の過剰摂取となっております（お役立ち情報 日本人の栄養過不足 https://www.sankaico.com/news/clm_250919.html）。

しかしながら、日本の食文化やライフスタイルの変化を考えれば、目標量を達成するには難しくなっており、それであれば塩分を排出させるというほうが取り組みやすいと言えます。

尿ナトカリ比とは？

尿中に排泄されたナトリウム濃度（mmol/L）とカリウム濃度（mmol/L）の比

※摂取したナトリウム（食塩）の約90%、カリウムの70～80%が尿中に排泄される

$$\text{尿ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$$


尿ナトカリ比の目標値

日本人の健常者の目標値として、「日本人の食事摂取基準」の食塩とカリウムの摂取目標量に相当する 2未満を至適（最適な）目標に、日本人の平均値未満に相当する 4未満を実現可能目標に設定

カリウムの増やし方（ナトカリ手帳より）

- 野菜を1日 350g
- 果物を1日1～2つ分、少なくとも2日に1つ分
- 1日2回以上、主食、主菜、副菜の揃った食事
- 飲み物は、果汁100%（無糖無塩）、野菜100%（無糖無塩）、牛乳、お茶、コーヒーなど

どれくらいカリウムを摂取すればいいの？

最新資料による、日本人の塩分とカリウムの摂取量は、こちらです。

表1）食事摂取基準（身体活動レベルⅡ）と栄養摂取量

栄養素		女性				男性			
		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳
食塩相当量 (g)	目標量	6.5	6.5	6.5	6.5	7.5	7.5	7.5	7.5
	摂取量	8.3	8.1	8.9	8.9	10.4	10.6	10.6	10.3
カリウム (mg)	目標量	2,600	2,600	2,600	2,600	3,000	3,000	3,000	3,000
	摂取量	1,826	1,862	1,948	2,096	2,132	2,176	2,153	2,294

引用・文献

- ・厚生労働省 食事摂取基準 2025 年（身体活動レベルⅡ）
- ・国民・健康栄養調査（令和 5 年 2023 年 11 月）栄養素等摂取量

表1より、尿ナトカリ比を計算しますと、

表2）尿ナトカリ比

項目	女性				男性			
	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳
目標量	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
摂取量	2.1	2.1	2.2	2.0	2.3	2.3	2.3	2.1

尿への排泄量（単位：mg）を摂取量に対してナトリウム 90%、カリウム 75%とした場合

表3）理想的なカリウムの摂取量（尿ナトカリ比 1：2）と過不足（単位：mg）

カリウム	女性				男性			
	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳
摂取量	1,826	1,862	1,948	2,096	2,132	2,176	2,153	2,294
尿ナトカリ比 1：2 摂取量	1,961	1,913	2,102	2,102	2,457	2,504	2,504	2,433
過不足	-135	-51	-154	-6	-325	-328	-351	-139

ドライフルーツから、どれくらいカリウムが摂れるのか？

商 品	商品 概要	栄養成分値 100g 当り		カリウムの摂取量に必要な ドライフルーツ摂取量(g)			美女の間食 シリーズ	
		カリウム	ナトリウ ム	50 mg	150 mg	300 mg	内容量 g	カリウム mg
キングソロモンデーツ JUNIOR	👉こちら	770	1	6.5	19.5	39.0	35	270
アプリコット プレンハイム種	👉こちら	1200	8	4.2	12.5	25.0	17	204
ブルーベリー砂糖不使用無添加	👉こちら	560	10	8.9	26.8	53.6	18	101
ピングチェリー	👉こちら	880	23	5.7	17.0	34.1	30	264
ドライアップル（アメリカ産）	👉こちら	820	5	6.1	18.3	36.6	15	123
ドライペア（アメリカ産）	👉こちら	610	5	8.2	24.6	49.2	15	92
エヴィア島いちじく	👉こちら	740	5	6.8	20.3	40.5	23	170
アンジェリーノプラム	👉こちら	780	15	6.4	19.2	38.5	28	218
マンゴースライス（フィリピン産）	👉こちら	800	1	6.3	18.8	37.5	16	128
セルビア産ストロベリー	👉こちら	350	37	14.3	42.9	85.7	23	81

加工食品や外食の利用が増加している現代人にとって、カリウムを増やす方法を実践することは難しいと思いますので、砂糖を使わないドライフルーツで補食してみてはいかがでしょうか？



株式会社 三 海（サンカイ）

〒101-0021

東京都千代田区外神田5丁目4番9号 ハニー外神田第二ビル1F

TEL : 03-3834-1756 FAX : 03-3834-1750