



### 「ナト・カリ食」のメリットとは？



「ナト・カリ食」は、ナトリウム(食塩)とカリウムに拮抗作用があることに着目した食品です。「ナト・カリ食」を食べると普通の食品と変わらない味なのに、食塩の摂取を減らし、不足しがちなカリウムを補給することができます。

カリウムには塩味を補う作用があるので、普段と同じ味付けでも食塩が少なくても塩味は十分あります。カリウムはナトリウムの尿への排泄を促して、血圧を下げる、脳卒中を予防する作用があります。

「ナト・カリ食」として提供可能な食品は、塩、味噌、醤油などの基礎調味料に加え、揚げかまぼこ、焼きかまぼこ、さんま寒風干し、梅漬けなど幅広い食品を開発しています。こうした食品を使えば、気付かないうちに減塩が可能となります。  
(代表理事 岡山 明)



### 認証商品紹介

丸友しまか有限公司

さかな屋さんのかまぼこ(揚げ・焼き)

宮古市魚市場には、底曳網漁や延縄漁にて多くのスケソウダラが水揚げされます。このスケソウダラを自分たちで買い付けし、落とし身を作るところから「かまぼこ」になるまでの全工程を自社にて一貫製造しております。鮮度の良いスケソウダラを使うことで、一般的な製造工程における「水さらし」の工程を行っておりません。そのため、必須アミノ酸が多く含まれております。

また、減塩効果のある「ヘルシオライト」を使用することで、通常の食塩で製造した場合と比較し、約30%の減塩効果がある事が証明されております。

現在は以下の店舗で販売中  
【岩手県】  
道の駅みやこ、マイヤ、  
ビッグルーフ滝沢他  
【東京都(銀座)】  
いわて銀河プラザ



ホームページ

<http://www.office-web.jp/marutomo-shimaka/pc/contents24.html>

### \* 事務局コメント

焼きかまぼこは、ナチュラルチーズ入り。電子レンジか湯煎で温めるとチーズがとろけて美味しかったです！おかずとしても、おつまみとしてもオススメです☆

一般社団法人  
適塩・血圧対策推進協会 事務局  
東京都中央区新川1-3-9 宮崎新川ビル4F  
TEL: 050-3823-0101  
E-mail: jimukyoku@lowsalt.or.jp  
URL: <http://www.lowsalt.or.jp/>