



### ナト・カリが研究のトピックに！

我が国を始め、世界の減塩への取り組みでは薄味による減塩が強調されてきましたが、最近急速にナトリウムとカリウムの摂取比であるナト・カリ比が注目されています。

減塩と増カリウムを組み合わせると血圧などへの影響が単独より強化されるので、減塩効果をより高めることができます。現在では、我が国の減塩に関する研究報告の多くがナト・カリの視点で行われるようになりました。

一方、味付けにおいてカリウムの塩味の増強効果はまだ十分注目されていませんが、ナト・カリ食なら普段の味付けそのまま減塩できることも重要なポイントです。

塩味を維持できれば、メニューを大きく変更する必要がありません。これからはナト・カリによる減塩の相乗効果に加え、塩味の増強効果の意義が注目されていくことでしょう。



従来から行われてきた薄味やだしを活用した単純な減塩では、食塩濃度が0.9%程度を下回ると、素材の味が大きく影響するために、食材の吟味がより重要となります。

例えば、給食では材料の変更が必要となって給食コストの上昇に結びつきます。そうしないと薄味に慣れない人が給食を利用しなくなる可能性があります。

ナト・カリ食は、従来のメニューそのまま減塩食を提供できるので、コストを考慮したうえで最大効果が期待できる対策となるでしょう。

#### \* 事務局より

今回のニュースレターは、岡山先生に執筆いただきました。ナト・カリへの注目度が高まり、商品の認知度アップに繋がることを大いに期待したいと思います。

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/>