



ナト・カリ食の実践で ヨーロッパレベルのナトカリ比を目指す



減塩を目指す上で、ナトカリ比を低下することも重要視されてきています。実際、日本におけるナトカリ比はどれくらいの値で、目指す値はどのレベルなのでしょう。また、ナトカリ比を下げるためにはどのような方策があるのでしょうか。今回はナト・カリ食と絡めた方法を中心にご紹介いたします。

日本食でこそ、ナト・カリ食を

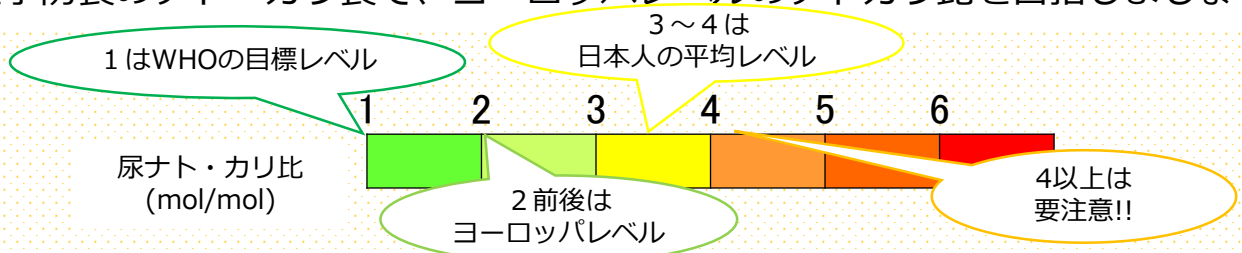
日本食の美味しさのベースであるしょう油、味噌に塩味（えんみ）は欠かせません。しかし、しょう油・味噌の美味しさが日本人における減塩の難しさの一因ともなっています。そこで、ナト・カリ食では「塩味の一部をカリウムで置き換え」ることで「高血圧を予防する美味しいしょう油・味噌」の生産を研究・検討し、実現することができました。

日本食の伝統が根強い岩手県で効果を証明

実際に効果があるのか、岩手県矢巾町においてナト・カリ調味料（しょう油、みそ、塩、めんつゆ、ポン酢）を使っていただく実証研究を実施しました。結果として、尿ナトカリ比が3.96から3.28に、平均で0.68低下していました。参加者の皆さんは普段通りに調味料を使い、普段の家庭料理を楽しみながらナトカリ比を下げる事ができたのです。

調味料を変える、ただそれだけ。

先に述べた実証研究では、普段の食事で普通調味料からナト・カリ調味料に変えて調理する「ナト・カリ食」とするだけで、ナトカリ比を下げる事ができました。日本人のナト・カリ比は世界的にみて高いレベルです。ナト・カリ調味料を使うだけで実現する高血圧予防食のナト・カリ食で、ヨーロッパレベルのナトカリ比を目指しましょう！



事務局より

当協会理事の奥田先生に、ナト・カリ食によるナトカリ比の低下についてご執筆いただきました。日本人の平均レベルが高めの水準であること、ナト・カリ食によるナトカリ比低下の効果が見込めることがよくわかりましたね。ナト・カリ調味料を使ったナト・カリ食で、より低いナトカリ比を実現してみましよう！

一般社団法人
適塩・血圧対策推進協会 事務局
東京都中央区日本橋富沢町10番14号
日本橋BSビル7階
TEL : 050-3823-0101
E-mail : jimukyoku@lowsalt.or.jp
URL : <http://www.lowsalt.or.jp/>