



## ナト・カリ体験キットの意義と実践



何事も体験してみることは大切ですよね。ナト・カリ調味料も同じで、使って頂くと良さが体感できます。今回は体験キットを活用した事業のご紹介を通して、意義と実践についてご案内します。

### ナト・カリ体験キットを事業で活用！

ナト・カリ調味料には塩、しょうゆ、だしつゆ、ぽんず、みそが揃っており、家庭食の味付けの大半をカバーできます。2020年に法人会員である東京貨物運送健康保険組合の被保険者の方々（被扶養者を含む）から希望者を募り、ナト・カリ体験キットを活用した「食生活診断プログラム」を実施しました。ナト・カリ調味料を参加者に送付し、使用前後で食生活アンケートと尿ナトカリ比測定を行います。その結果をお知らせして今後の食生活改善にお役立ていただく、という企画です。

### どんな人が参加したの？

健診で「高値血圧」以上であった被保険者本人の方や、特定健診を受診いただいた、あるいは前年の保健事業に参加いただいた被扶養者の方にご参加いただきました。傾向として、家庭での調理を主に担当される被扶養者の方で関心が高いことが伺われました。



ナト・カリ体験キット

### 結果は…？

ナト・カリ調味料の使用を反映する「尿ナトカリ比」は、全体で4.75から4.46に0.29低下しました。この変化は特に、重症高血圧症（最大血圧180mmHg以上、または最小血圧110mmHg以上）や降圧剤内服中の方で大きく現れました。理由として、これらの方は普段から濃い味を好み、調味料の使用量の多い方たちであったことが理由と考えられました。

食事のナトカリ比を下げることは、高血圧の方では血圧値の改善に、正常血圧の方では将来の血圧上昇の予防になります。尿ナトカリ比と食生活アンケート結果をお返しすることで、減塩の継続、食生活改善の動機づけになったのではないのでしょうか。今後もぜひ、ナト・カリ調味料を継続使用いただきたいと思います。

### \*事務局より\*

当協会理事の奥田先生にご執筆いただき、ナト・カリ体験キットの意義と実践についてご案内いたしました。効果が目に見えるとやりがいも出てきそうですね。健康な方も、ちょっと血圧が気になる方も、まずはナト・カリ調味料から減塩に挑戦してみたいと思います。

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/