

検査日： 2023/08/24

検査ID： AHXX00006

親展

検査結果在中

〒464-0858

愛知県名古屋市千種区千種2-22-8

カラダのものさし様

【検査機関】

株式会社ヘルスケアシステムズ

〒466-0058

愛知県名古屋市昭和区白金一丁目14番18号



検査結果のご案内

このたびは、減塩検定「シオチェック+」をご活用頂きまして、ありがとうございます。検査結果が出ましたので、ご案内申し上げます。

シオチェック+は、尿中の食塩量、カリウム量、ナトカリ比（Na/K比）を測る検査です。

病気や高血圧を診断するものではありませんが、検査結果を通じて、減塩を意識した食生活への理解を深めていただき、これからの生活習慣を見直すきっかけにさせていただけますと幸いです。

検査項目

①推定食塩摂取量	ご提出いただいた尿から1日あたりの推定食塩摂取量を算出します（日本高血圧治療ガイドライン2019）に基づき計算）。
②推定カリウム摂取量	ご提出いただいた尿から1日あたりの推定カリウム摂取量を算出します（食塩摂取量と共に推定カリウム摂取量の算出時に用いられるTanaka※の式にて算出し、排泄量から摂取量へと換算して算出）
③ナトカリ比（Na/K比）	ご提出いただいた尿から測定したナトリウムとカリウムの値を比率で表した数値です。

※食塩摂取量目標値について： 男性・女性（日本人の食事摂取基準・2020年版〈12歳以上〉より）
高血圧治療が必要な人（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より）
WHOでの目標値（WHO「2020年減塩に関するファクトシート」より）

※日本人の食塩摂取量平均値（平成30年「国民保険・栄養調査」の結果より）

※厚生労働省ホームページ〈高血圧を防ぐ食事【予防編】、食塩量を減らすことから始めよう〉より抜粋。

※Tanakaの式 Tanaka T, Okamura T, Miura K, et al.: A simple method to estimate populational 24-h urinary sodium and potassium excretion using a casual urine specimen, J Hum Hypertens, 16, 97-103 (2002)

※シオチェック+は病気の診断を行うものではありません。体調で気になることは医師にご相談ください。

① 推定食塩摂取量について

ご提出いただいた尿から1日あたりの推定食塩摂取量を算出します(日本高血圧治療ガイドライン2019)に基づき計算)。測定値を性別ごとの目標摂取量・全国平均値と比較したうえで、4段階のランクで示し、Aランクが適正な食塩摂取量であるとしています。日本人の1日の平均食塩摂取量は、厚生労働省が推奨する量よりも大幅にオーバーしています。生活習慣は季節によって変わる傾向もありますので、定期的にご自身の体をチェックし、食習慣の見直しや健康づくりにお役立てください。

推定食塩摂取量

7.4 g

 Aランク

厚生労働省の目標量がきちんと守られています。

減塩ができています素晴らしい食生活です。ぜひ、今の食生活を続けましょう。

あなたの予想ランク **D** ランク

※予想ランクとは：検査お申込み時に回答いただきました1日の食塩摂取予測量からランク分けを行っております。

あなた

適正

やや多い

多い

かなり多い

Aランク

男性 7.5 g 未満
女性 6.5 g 未満

Bランク

男性 7.5 g～10.9 g
女性 6.5 g～9.2 g

Cランク

男性 11.0 g～14.9 g
女性 9.3 g～12.7 g

Dランク

男性 15.0 g以上
女性 12.8 g以上

理想的

食塩摂取量が多い
(食事改善を推奨)

 このままキープしましょう

適切な食塩摂取量へ！「引き算減塩」のすすめ

適切な食塩摂取量を目指すのは意外と難しいことです。食事をするたびに1品ごとの食塩量を見積もり1日分を足し算していく方法もありますが、負担も大きくモチベーション低下につながる要因の1つとなってしまいます。逆に、1日あたりどれくらいの食塩を摂っているのかがわかってしまえば、目標値までの具体的な数値が見えてきます。次頁の塩分チェックシートを活用して、ご自身の食塩摂取状況をチェックし、食塩摂取量の調整をしてみましょう。

[塩分チェックシートへ](#)



塩分チェックシートを活用しましょう！

この塩分チェックシートは、あてはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算すると、おおよその食塩摂取量がわかるようになっています。ご自身の食塩摂取状況をチェックしましょう。医療機関でも採用されているチェックシートです。検査結果と合わせて、具体的な減塩目標の設定にご活用ください。

あてはまるものに○をつけ、

最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	あまり食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ 	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

チェック 	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

点数の高い項目があなたの食塩摂取量を増やす習慣のようです。いろいろな減塩方法がある中で、点数の高い項目を1点でも下げることがあなたの減塩への近道です。また、減塩とともに余分な食塩を排泄してくれるカリウムについても見直してみましょう。

② 推定カリウム摂取量について

ご提出いただいた尿から 1 日あたりの推定カリウム摂取量を算出します（食塩摂取量と共に推定カリウム摂取量の算出時に用いられる Tanaka の式にて算出し、排泄量から摂取量へと換算して算出）。減塩することと併せて、ナトリウムの排泄を促進するカリウムをバランスよく摂取することは重要です。日本人の食事摂取基準では、男性 3000 mg / 日以上、女性 2600 mg / 日以上が望ましいとされています。

※腎臓病と診断されている方は、カリウム制限が必要な場合もあります。医療機関に通院中の方は医師・栄養士にご確認ください。

推定カリウム摂取量★

2997 mg/日

★推定カリウム摂取量：推定カリウム排泄量/0.77



Bランク

日本人の平均値を超えています。

目標値まであと少しです。食事と一緒に果物や100%の野菜ジュースの摂取がおすすめです。

あなた



Aランク

男性 3000 mg以上
女性 2600 mg以上

Bランク

男性 2600 mg～2999 mg
女性 2400 mg～2599 mg

Cランク

男性 2200 mg～2599 mg
女性 2000 mg～2399 mg

Dランク

男性 1800 mg～2199 mg
女性 1600 mg～1999 mg

Eランク

男性 1800 mg未満
女性 1600 mg未満

理想的

カリウム摂取量が少ない
(食事改善を推奨)

※2010年国民健康・栄養調査に参加した20-91歳男女の分布を基に作成しています。

カリウムの増やし方

カリウムは野菜類や果物類などに多く含まれています。

次頁の食材や食品、食事の例を参考にバランスの摂れた食生活で適切なカリウム摂取を心がけましょう。

[カリウム摂取目安一覧へ](#)

カリウム摂取目安一覧

● 野菜 ●

1日5つ分(350g)以上の野菜を食べるのが目標です。野菜の付け合わせは残さず食べる、毎食野菜を食べるなど、ご自身の現状に応じて、今より野菜を食べる量を増やしましょう。以下が1つ分(70g)、2つ分(140g)の例です。1日合計5つ分(350g)を目指しましょう。

副菜1つ分(約70g)の例



ほうれん草のお浸し
カリウム 363 mg



かぼちゃの煮物
カリウム 367 mg



きのこのバター炒め
カリウム 240 mg



具たくさん味噌汁
カリウム 332 mg



切り干し大根の煮物
カリウム 180 mg



野菜サラダ
カリウム 159 mg



ポテトサラダ
カリウム 182 mg



きゅうりとわかめの酢の物
カリウム 156 mg

副菜2つ分(約140g)の例



野菜の煮しめ
カリウム 598 mg



里芋の煮物
カリウム 753 mg



野菜炒め
カリウム 235 mg



ほうれん草の中華風炒め
カリウム 723 mg

● 果物 ●

1日1~2つが目標です。少なくとも2日に1つ果物を食べましょう。

果物1つ分(約100g)の例



バナナ1本
カリウム
360 mg



なし半分
カリウム
140 mg



ぶどう 半房
カリウム
130 mg



みかん1個
カリウム
150 mg



もも1個
カリウム
180 mg



りんご半分
カリウム
120 mg

● 飲み物 ●

飲み物では100%果汁、野菜100%ジュース、牛乳からは手軽に効率よくカリウムをとることができます。また、お茶やコーヒーにも一定量のカリウムが含まれます。野菜ジュースを飲む場合は、栄養成分表示などを確認し、食塩や砂糖が添加されていない製品を選びましょう。



100%果汁
(200ml)
カリウム
140~420 mg



野菜ジュース
(200ml)
カリウム
500~700 mg



牛乳
(200ml)
カリウム
300mg



煎茶
(100ml)
カリウム
54 mg



コーヒー
(185ml)
カリウム
120 mg



カフェオレ
(150ml)
カリウム
140 mg

● 食事 ●

1日2回以上、主食、主菜、副菜の揃った食事を食べましょう。

1日の食事の例

(副菜6つ分、果物2つ分)
カリウム合計 3,103 mg

朝食



コーンフレーク
牛乳 (200ml)
サラダ (副菜1つ分)
バナナ1本
コーヒー (150ml)
(カリウム合計 1,000 mg)

昼食



親子丼 (副菜1つ分)
サラダ (副菜1つ分)
(カリウム合計 749 mg)

夕食



ごはん
鮭としめじのホイル焼き (副菜1つ分)
具たくさんみそ汁 (副菜1つ分)
ほうれん草の浸し (副菜1つ分)
りんご 半分
(カリウム合計 1,354 mg)

親子丼は、
ごはん(主食)、肉・卵(主菜)、野菜(副菜)、
鮭としめじのホイル焼きは
魚(主菜)、野菜(副菜)
が1つの料理に含まれる複合的な料理です。

ご注意：医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示にしたがってください。
日本高血圧学会 発行・監修 「ナトカリ手帳」より転載

③ ナトカリ比(Na/K比)について

食塩摂取量が多くなる(またはカリウム摂取量が少なくなる)とナトカリ比は上昇し、カリウム摂取量が多くなる(または食塩摂取量が少なくなる)とナトカリ比は低下します。
近年、ナトカリ比を低くすることが高血圧・循環器疾患の予防に有効と考えられており、2未満が理想で、4未満で良好となります。

ナトカリ比 (Na/K比)

0.8

 Aランク

ナトカリ比が理想的の判定
となっています。

減塩とカリウム摂取のバランスが
取れています。今の状態を続けて
いきましょう。

あなた

2.0 未満

2.0~3.9

4.0 以上

Aランク

Bランク

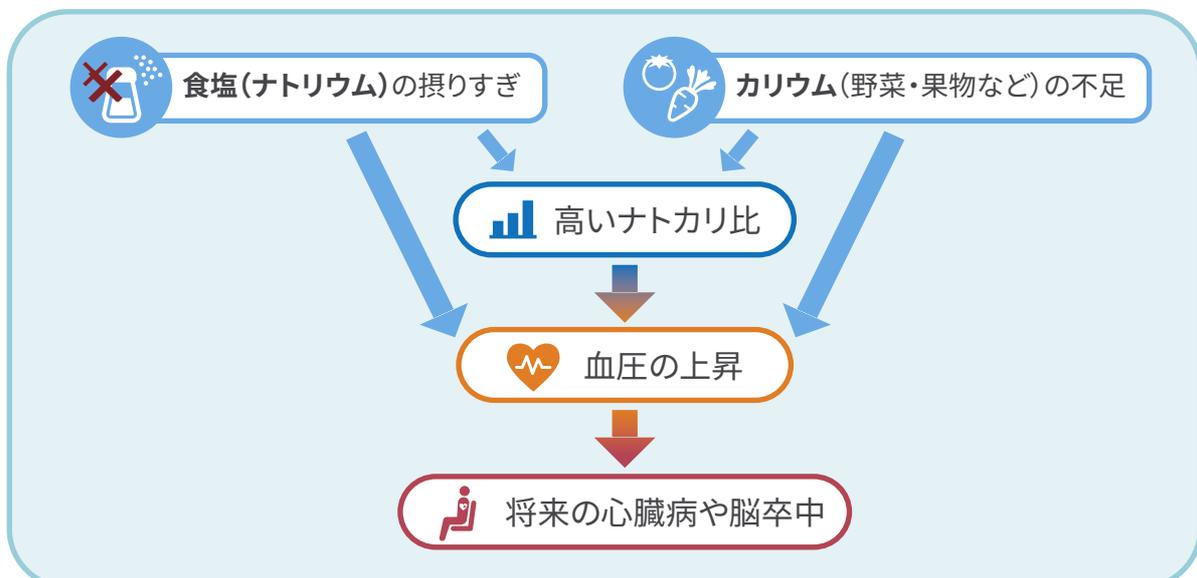
Cランク

理想的

食事改善を推奨

ナトカリ比が高くなると…

ナトカリ比と血圧が強く関連することが明らかになっており、ナトカリ比を低くすることが高血圧・循環器病予防に有効です。



日本高血圧学会 発行・監修 「ナトカリ手帳」より改変して転載