

尿中ナトリウム・カリウム比 (Na/K)、推定 Na 摂取量、推定 K 摂取量を用いた減塩に関する研究



【池袋キャンパス】健康メディカル学部 健康栄養学科 教授

野口 律奈 Noguchi Rituna

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)



キーワード : 尿中ナトリウム・カリウム比 (Na/K) ・ 推定 Na 摂取量 ・ 推定 K 摂取量を用いた減塩

研究の概要

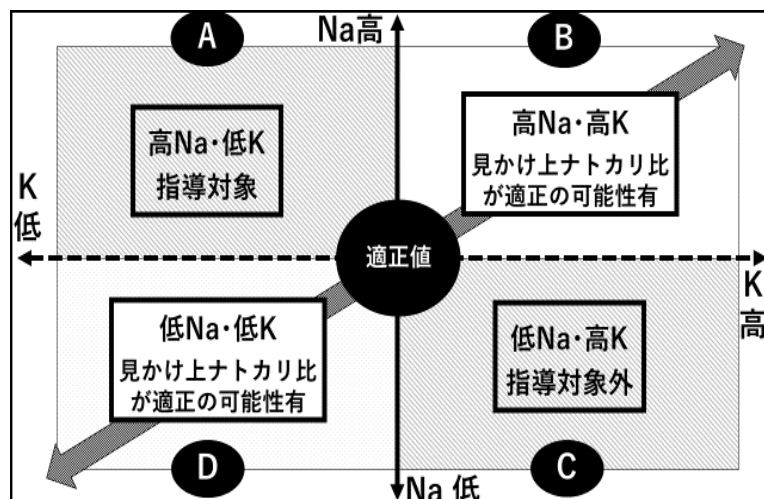
SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

日本は高血圧による死亡率が高く、高血圧の予防や治療の一環として減塩は重要である。本邦の食塩摂取量や血圧の下げ止まり傾向が続く近年、新たな減塩指標として注目されているのが、尿中のナトリウム (Na) とカリウム (K) を比で表す「ナトリウム・カリウム比」(Na/K) である。ナトリウム・カリウム比はシンプルで受け入れられやすい指標であるため、ナトリウム・カリウム比に関する調査・研究、実践活動は急速に拡大・進展している。一方で、「比」であるナトリウム・カリウム比は、Na・K の各値に着目できないため、「高 Na・高 K」と「低 Na・低 K」を区別できず、栄養指導対象者を見逃してしまう可能性がある。

そこで本研究では、ナトリウム・カリウム比に加えて Na・K の各値に着目することの意義を以下の手順で検証する。

①対象者の尿からナトリウム・カリウム比、推定 Na 摂取量、推定 K 摂取量を算出し、

A(高 Na・低 K)、B(高 Na・高 K)、C(低 Na・高 K)、D(低 Na・低 K) の 4 つに分類する (図)。



Na・K の 4 タイプ

②各タイプの食生活上の特徴を明らかにする。

③B・Dの中から、ナトリウム・カリウム比が見かけ上適正と評価される者を検出する。

④対象者に減塩・野菜摂取・果物摂取に関する自由記述アンケートを実施し、質的分析により、地域住民が減塩・野菜摂取・果物摂取に取り組むための問題点を抽出する。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

日本人の死亡リスクに関わる食事要因は、1位:食塩(Na)の高摂取、3位:果物(K)の低摂取、5位:野菜(K)の低摂取と報告されており、減塩、およびK摂取は、本邦にとって重要課題である。本邦では、過去数十年間の取り組みで食塩摂取量及び血圧は低下したが、ここ10年間は両者ともに下げ止まり傾向が続いている。日本人の食習慣から、これ以上の減塩推進は困難であり、減塩に加えた新しい一手が求められている。

自治体における、K摂取量を増加させる取り組みの実施、推進を希望している。本研究による知見を、自治体による住民へのK摂取量増加の取り組みに向けて最適化し、提供することが可能である。

知的財産・論文・学術発表など (詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください)

本研究をもとに、中野区健康福祉総合推進計画の策定や、中野区保健所食育講習会の実施等に参画している。