



2020年11月17日

カゴメ株式会社

## 宮城県×カゴメ株式会社「ナトカリフェア」

宮城県庁食堂にて開催（2020年11月24日～26日）

～高血圧予防のための新たな健康指標“ナトカリ”をテーマにした食事メニューを提供～

カゴメ株式会社は宮城県と2018年に包括連携協定を締結し、宮城県産品の価値向上や健康寿命の延伸など、さまざまな取り組みを行っております。その一環として、食育月間である毎年11月の一定期間に宮城県庁内食堂において健康フェアを開催し、カゴメ株式会社考案の野菜を美味しく楽しく摂れるメニューの提供を行ってまいりました。

本年は、高血圧予防のための新たな健康・食習慣指標として注目されつつあるナトリウム・カリウム比（ナトカリ比、ないしはナトカリバランス）をテーマとした健康フェア「ナトカリフェア」を下記の通り開催し、“ナトカリ”ヘルシーセットメニューを提供いたします。

本活動に関連して、カゴメ株式会社は、東北大学産学連携機構イノベーション戦略推進センター革新的イノベーション研究プロジェクト（COI 東北拠点）に参画し、東北大学東北メディカル・メガバンク機構およびオムロンヘルスケア株式会社との連携のもと、「高血圧予防に向け、“ナトカリ”比という新たな概念が健康・行動指標となっている社会を目指す」取り組みを進めています。

- ・開催期間 2020年11月24日（火）～2020年11月26日（木）11時～14時30分
- ・開催場所 カフェテリアけやき（宮城県仙台市青葉区本町3-8-1 宮城県庁2階）
- ・目的 高血圧予防に“ナトカリ”という指標や考え方が重要であることを知っていただき、“ナトカリ”をコンセプトとした食事を体験していただくことで、食生活や食習慣を考えるきっかけとしていただく。
- ・内容
  1. “ナトカリ”ヘルシーセットの販売
    - ※日替わり（セットメニューは次頁をご参照ください）
    - ※1日限定50食
    - ※販売価格680円（税込）
  2. “ナトカリ”に関するポスター等の掲示、パンフレット※の配布
    - ※ナトカリマップ™（詳細情報をご参照のこと）
  3. “ナトカリ”に関するアンケート（任意）
    - ※ご協力いただいた方には御礼に野菜飲料をお渡しする予定です。

・“ナトカリ”ヘルシーセット

今回のナトカリフェアでは、「1食でナトリウムと同じくらいのカリウムを摂ろう※」をコンセプトとしたヘルシーセットを日替わりで3種類ご提供します。美味しさや食べ応えを十分に残しながらも合計のナトリウム量をカリウム量が上回るように設計しました。その際、以下の点を工夫しました。

- ①主食や主菜：旨味や酸味、香りのある食材を使用し、塩（ナトリウム）の使用を減らす。
- ②主食や主菜：カリウムを多く含む野菜をトッピングし、食べ応えもアップ。
- ③副菜等：野菜や海藻などカリウムを多く含むメニューを選ぶ。

※日本人の食事摂取基準 2020年版（厚生労働省）の食塩（ナトリウム）やカリウムの摂取目標量がおおよそ同等量であることから、本コンセプトを設定しました。



	ナトリウム	カリウム	
トマミソジャージャー麺	1000	850	(mg)
ひじきのごま酢	318	491	
小松菜の辛子和え	156	86	
グリーンスムージー	130	570	
計	1604	1997	



	ナトリウム	カリウム	
彩り野菜のバジルチキン丼	552	525	(mg)
ほうれん草とごぼうのマヨ和え	177	338	
減塩味噌汁	357	48	
オレンジゼリー	11	1	
グリーンスムージー	130	570	
計	1227	1482	



	ナトリウム	カリウム	
ごろごろ野菜と鶏のチリソース	448	601	(mg)
ブロッコリーのおかか和え	169	138	
減塩味噌汁	357	48	
ごはん	1.5	46	
オレンジゼリー	11	1	
グリーンスムージー	130	570	
計	1116.5	1404	

\*写真はイメージです。

【本件のお問い合わせ先】

カゴメ株式会社 経営企画室 広報グループ 太田  
 TEL / 03 -5623- 8503 (代表)、080-8255-5315 (携帯)

## 補足資料

### 1. ナトリウムとカリウム

食塩に含まれるナトリウムの摂りすぎは高血圧の原因となります。日本人の食事摂取基準 2020 年版（厚生労働省）によると、日本人の食塩摂取目標量は男性で 7.5 g/日、女性で 6.5 g/日（ナトリウムとしてそれぞれ 2,953 mg/日、2,559 mg/日）ですが、食塩摂取量は成人男性で 11.1 g/日、成人女性で 9.3 g/日と目標量を大きく上回っています（平成 30 年「国民健康・栄養調査」）。高血圧予防や健康維持のために「減塩」が重要なことは広く認識されるようになってきていますが、ここ数年は減塩が進んでいない状況にあります。

野菜や果物、豆などに含まれるカリウムはナトリウムの尿中排泄を促すため、血圧低下に役立つといわれています。高血圧の一次予防を目的としたカリウムの摂取目標量は男性で 3,000 mg/日、女性で 2,600 mg/日と設定されています（食事摂取基準）が、カリウム摂取量の現状は約 2,300 mg/日（先述の国民健康・栄養調査）と目標量に達していません。

### 2. ナトカリバランス

高血圧の予防や健康維持のためには従来から知られている減塩（ナトリウムを減らすこと）に加え、カリウムを含む野菜や果物、豆などの摂取量を増やすこと、すなわちナトリウムとカリウムのバランス（ナトカリバランス）を意識した食生活をおくることが重要です。このことは日本人の食事摂取基準 2020 年版（厚生労働省）において言及されるなど、新たな健康な食の考え方として注目され始めています。

今回の「ナトカリフェア」では、先述の通り、「1 食でナトリウムと同じくらいのカリウムを摂ろう」をコンセプトにヘルシーセットを提供いたします。

### 3. COI 東北拠点による“ナトカリ”関連の取組み内容のご紹介

〈宮城県登米市の特定健診における尿ナトカリ比の測定〉

COI 東北拠点の活動の一環として、東北大学東北メディカル・メガバンク機構を中心とした研究チームは、宮城県の複数の自治体の特定健康診査（特定健診）等で、ナトリウムとカリウムの摂取バランスを表す指標である尿中のナトリウム・カリウム比（尿ナトカリ比）の測定を行っています。特に登米市においては、2017 年から継続して尿ナトカリ比の測定を実施しており、尿ナトカリ比の測定により住民の尿ナトカリ比や収縮期血圧が低下したことを報告しています。

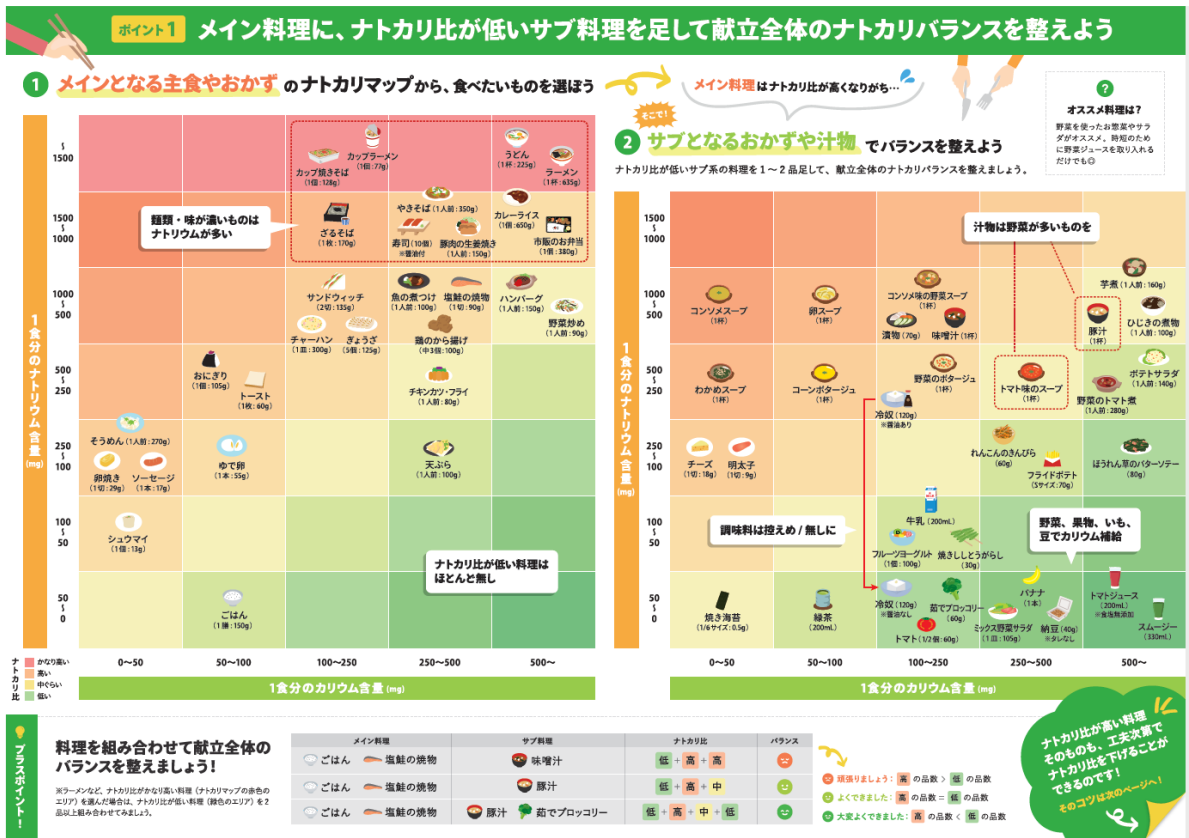
（参考：<https://www.megabank.tohoku.ac.jp/news/40799>）

登米市での実績や研究エビデンスの蓄積により、尿ナトカリ比の測定を健康診断に取り入れる自治体や企業が増え始めています。尿ナトカリ比の測定により、自身のナトリウムとカリウムの摂取バランスを知り、食習慣を見直す人が増えていくと期待されます。

## 〈ナトカリマップ™の作成と配布〉

COI東北拠点では、“ナトカリ”についての啓発、およびナトリウムとカリウムの摂取バランスを意識した食事選択や献立作成等に役立てていただくためのツールとして「ナトカリマップ™」（下図）を作成しました。宮城県登米市の特定健診会場を含め、様々な健診会場や栄養関係のセミナーにて配布しています。今回の“ナトカリ”フェアにおいても“ナトカリ”ヘルシーセットを食べていただいた方に配布いたします。

## 「ナトカリマップ™」



#### 4. COI 東北拠点について

東北大学を中心とする「COI 東北拠点」は、全国に 18 ある COI（センター・オブ・イノベーション）拠点の一つであり、拠点の正式名称は「さりげないセンシングと日常人間ドックで実現する自助と共助の社会創生拠点」です。自助と共助の社会に向けて、さりげないセンシングによる「日常人間ドック」を実現するための様々な技術開発・サービス開発に取り組んでいます。25 を超える参画企業と BUB（Business-University-Business）体制のもと、各種の社会実装が進行しています。 <http://www.coi.tohoku.ac.jp/>

以上