

ナトリウムとカリウムの比率に注目してみませんか？

塩分（ナトリウム）の摂り過ぎは高血圧の原因となることが広く知られています。さらに、近年の研究成果からは、食事からカリウムを多く摂ることで、血圧の上昇を抑えることが証明されています。そこで、食品に含まれるカリウムを増やしてナトリウムの比率を低くすることが高血圧の対策として注目されています（イメージ図）。

1) Nomura N et al, Clin Exp Nephrol. 2019;23(10):1175-1180

カリウムを多く含む食品としては、野菜や果物、いも、豆が知られています。また、昆布などの海藻類や米ぬかにも多く含まれています。おおさか環農水研では、大阪の伝統的な食品である漬物について、カリウム量を文部科学省の食品データベース²⁾を使って調べたところ、同じ「(なす類)漬物」でも、ぬかみそ漬にカリウムが多く含まれていることがわかりました(表)。そこで、高血圧予防に向けて大阪府内で加工された「水なすや大阪なすのぬか漬け」等のナトリウムとカリウムの比率を調べているところです。

2) <https://fooddb.mext.go.jp/>

おおさか環農水研では、加工食品や野菜に含まれるナトリウムとカリウムの量をコンパクトイオンメーターを使って測定しています。高血圧予防に向け、ナトリウムとカリウムの比率に注目した商品を開発してみませんか？



ナトリウムとカリウムのバランスを説明した(一社)ナトカリ普及協会のイメージ図

表 (なす類) 漬物の食塩相当量^{*}とカリウム量

品名	食塩相当量 (g/100g)	カリウム (mg/100g)
塩漬	2.2	260
ぬかみそ漬	2.5	430
こうじ漬	6.6	210
からし漬	4.8	72
しば漬	4.1	50

^{*}食塩相当量はナトリウム (g/100g) × 2.54から計算



コンパクトイオンメーター

- ・環農水研の加工機器や分析機器を用いた試作や試験研究などをご依頼いただけます。詳細は、右記の環農水研ホームページをご覧ください。
- ・お問合せは、食と農の研究部 **食品グループ** (072-979-7063) まで。

<技術支援制度詳細>

<http://www.knsk-osaka.jp/nourin/shien/openlabo/>



環境農林水産総合研究所 技術支援制度

検索