

【自治体専用】ナトカリバランスマップ資料

“ナトカリバランス※1”をテーマに、自治体と連携した新たな健康サービスの取り組みです。

本取り組みでは、各地域の特産品を活用した「ナトカリバランスマップ※2」を自治体と協働で制作し、自治体が抱える健康的な食生活への改善や地域特産品の魅力発信、さらには地域住民のナトカリバランスに関する意識向上と行動変容の促進を目指します。

※1 「ナトカリ」の「ナト」はナトリウム、「カリ」はカリウムで、ナトリウム(塩分)とカリウムのバランスのこと。

・腎臓病等によりカリウム摂取の制限を受けている方は、必ず主治医にご相談ください。

・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※2 食事のナトリウム(塩分)とカリウムの摂取の目安をチェックすることができるもの。

■ カゴメが“ナトカリ”に取り組む背景

日本人の食塩摂取量の目標は、一日当たり、成人男性で 7.5g 未満、成人女性で 6.5g 未満※3 とされていますが、現実の摂取量は男女平均 9.6g となっており、直近 10 年間で変化がありません※4。そこで当社は減塩を続けながらも生活者に意識していただきたいこととして、カリウムを野菜や果物などから積極的に摂取する「ナトカリ」という考え方の普及に取り組んでいます。

※3:日本人の食事摂取基準(2025 年版)

※4:厚生労働省 令和 6 年 国民健康・栄養調査の概要

■ 配布リーフレット (資料最終頁に詳細画像あり)

〔資料 アレンジ箇所 サンプル〕 赤枠が主なアレンジ箇所となります。



※ 「ナトカリマップ®」と「ナトカリバランスマップ」は異なります。

※ ナトカリマップは東北大学とカゴメが特許権と商標権を共有しています。

〈参考〉 ■カゴメ株式会社 ナトカリバランスマップを考えよう！

<https://www.kagome.co.jp/statement/health/yasaiwotorou/natokaribalance/>

＜問い合わせ先＞

専用お問合せページ URL

<https://healthcare.kagome.co.jp/natkali-balance-map>

カゴメ健康サービス 総合お問合せ

Kagome.happy-wellness@kagome.co.jp

048-600-0043(9-17 時)

〈参考〉■配布リーフレット（詳細画像）



塩分が気になる時は
食事と一緒に野菜や果物を食べましょう！



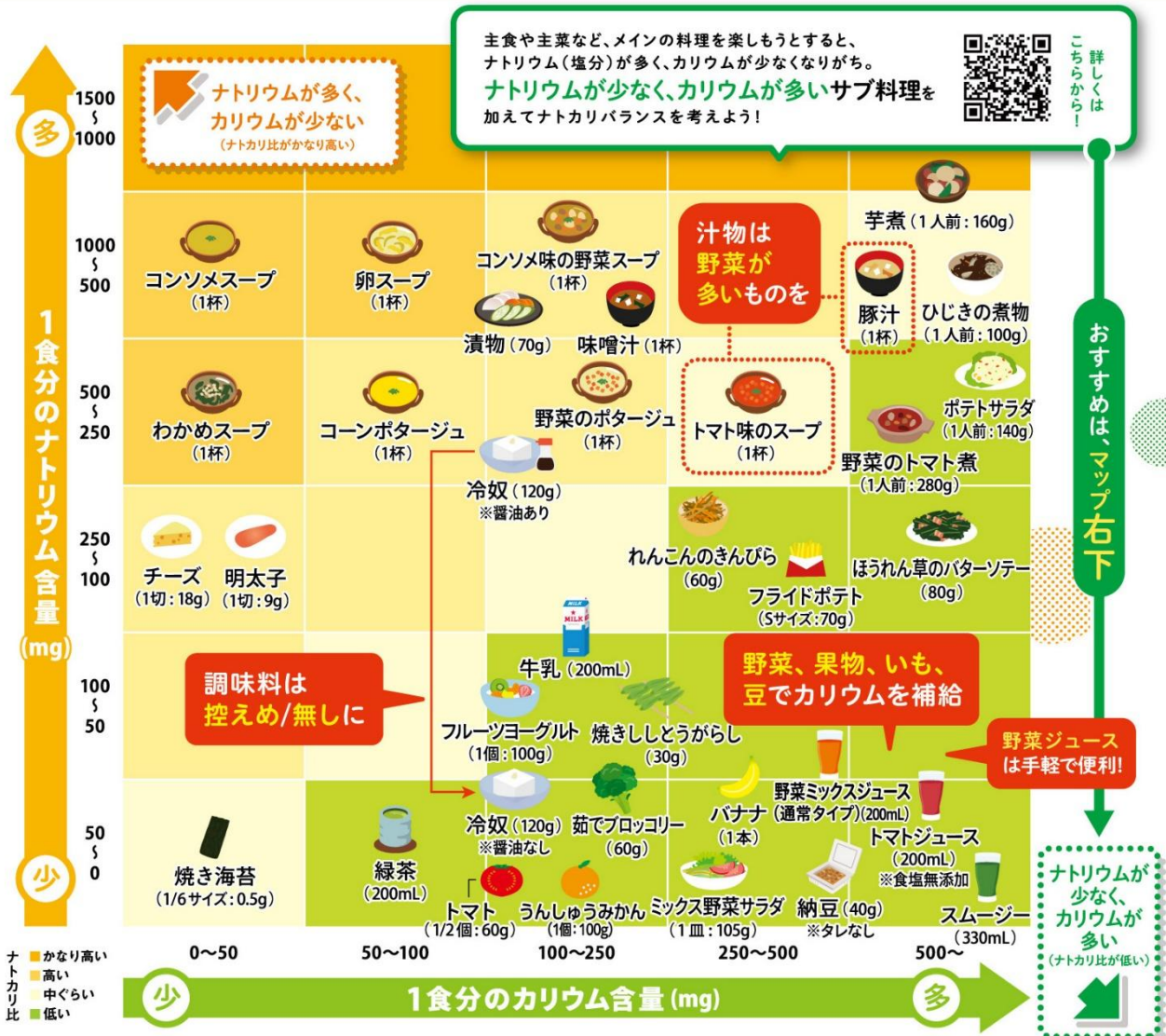
ナトカリ バランスマップ



ナトカリバランスマップでは、食事のナトリウム（塩分）とカリウムの摂取の目安をチェックすることができます。
上手に活用して、普段の食事のナトカリバランスを考えましょう！

ナトカリバランスのよい食生活とは、**ナトリウム（塩分）のとり過ぎに気をつけながら、
カリウムを含む野菜や果物を積極的にとることです。**

※腎臓病等によりカリウム摂取の制限を受けている方は、必ず主治医にご相談ください。※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



蒲郡市
みんなで



塩分が気になる時は

食事と一緒に野菜や果物を食べましょう！

こんにちは。蒲郡市保健センターの管理栄養士です。
食事指導の際に、お伝えすることが多いポイントの1つが「塩分のとり過ぎ」です。ナトカリバランスマップを上手に活用して、普段の食事のナトカリバランスを考えませんか。塩分のとり過ぎに気をつけながら、カリウムを含む野菜や果物を積極的にとりましょう。



蒲郡市保健センター
管理栄養士



蒲郡みかんや蒲郡産野菜を 取り入れましょう！



蒲郡で収穫される主な果物と野菜

出典: JJA蒲郡市調べ

みかんのある時期は
蒲郡みかん！

ビタミンCや食物繊維も豊富。
朝に食べるのがおすすめです！
食べ過ぎは注意が必要。
1日2個までにしましょう。

うんしゅうみかん



カリウム含量
(100g当たり) **150mg**

イチゴ



カリウム含量
(100g当たり) **170mg**

アスパラガス



カリウム含量
(100g当たり) **270mg**

ナス



カリウム含量
(100g当たり) **220mg**

(100g当たり)日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年

愛知県の野菜摂取量の平均値
47都道府県別の順位

出典: 令和6年国民健康・栄養調査「野菜摂取量の平均値」

男性 **15** 位 / 女性 **42** 位

280g/日

231g/日

※「厚生労働省 健康日本21」が推奨する成人1日の野菜摂取目標量は350gです。

JJA蒲郡市 公式マスコット
「ごろみい」



おいしく食べて
目指せ**1**位！

おすすめ商品



野菜生活100オリジナル

ナトリウム 5-163mg
カリウム 110-590mg

(200ml当たり)



野菜生活100 Smoothie
グリーンスムージー

ナトリウム 12-236mg*
カリウム 230-790mg

※食塩相当量からの計算値 (330ml当たり)



野菜一日これ一本

ナトリウム 0-157mg*
カリウム 590mg

※食塩相当量からの計算値 (200ml当たり)



高リコピントマト

ナトリウム 3mg
カリウム 210mg

(100g当たり)日本食品標準成分表(八訂)増補2023年



つぶより野菜(通販限定商品)

カゴメ野菜生活ファーム内の他販店でも
販売を行う場合がございます。

ナトリウム 8-62mg
カリウム 350-1200mg

(195g 当たり)

詳しくは
こちらから！



カゴメ株式会社

東京本社: 〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3丁目21番1号 日本橋浜町Fタワー
お問い合わせ先: 健康サービス事業 TEL. (03) 5623-8501 (代表)