


栄養・子ども学部 健康栄養学科
教授 浦本 裕美 URAMOTO Hiromi
専門・活動分野 食品学、食品機能学、細胞生理学
最新の研究内容
テーマ：ナトリウム/カリウム比を利用した高血圧予防対策

研究/活動紹介

背景

食事面での高血圧予防としては、以前より減塩することが勧められてきていますが、塩味の足りない減塩食は一般においておいしくないため受け入れられ難く、継続することが難しいです。よって、ただ摂取塩分量を減らすだけ求めているのでは現状の塩分摂取量を減らすことは困難であり、継続的な減塩と血圧のコントロールを期待できません。近年、カリウム摂取量を増やし尿中ナトリウム/カリウム比を減らすことで効果的に高血圧予防できることが注目されています。しかし、日本人のカリウム摂取量は圧倒的に足りていないのが現状です。

目的

ナトリウム/カリウム比を理想的な値にするには、食事のカリウム源である野菜・果物をどれくらい食べればいいのか、野菜の場合は調味をどのようにすればより効率的にナトリウムとカリウムの摂取量のバランスをとることができるのかなど、具体的な実践方法を知ることが重要です。また個々の味覚感度や日常の塩分摂取習慣がおいしいと感じる塩分濃度に影響するのかなどについて検討します。これらのことを明らかにし、食の面から無理のない継続的な血圧コントロールの実現に向けた実践に役立つ資料を作成することを目的としています。

成果・効果や展望

日本人の現状の摂取量から考えて、理想的なナトリウム/カリウム比にするには、ナトリウム量は増やさずに、カリウムは1日に約1000 mgを追加する必要があります。食事が1日3回の場合、1食で約330 mg摂取することが必要で、この量は、毎食、いも類を含むカリウムの多い野菜100 g以上を塩分濃度0.4%で調味した料理を一品加えることで理想的なナトリウム/カリウム比をほぼ達成できます。調理法では、電子レンジ調理、炒め調理が生（なま）からの損失を抑える調理法として効果的です。今後は、塩分濃度0.4%は一般的においしいと感じる塩分濃度の約半分であることから、出汁、酢などを取り入れ、実行しやすく継続可能な高血圧予防の具体的な方法の提案を目指していきます。

<調理法によるカリウム損失量の測定>



産学連携/地域貢献へのアピールポイント、相談可能事項

- ・ 食の面からの実践的な高血圧予防対策に必要な資料の蓄積を心がけており、高血圧予防対策に取り組んでいる市町などへの情報提供、アドバイスなどが可能です。
- ・ 保健機能食品（特定保健用食品、機能性表示食品、栄養機能食品）などの食品表示について相談可能です。

学会・経歴

- ・ 日本栄養・食糧学会
- ・ 日本栄養改善学会

平成6年 山之内製薬株式会社委託研究員（国立健康・栄養研究所応用食品部）、平成14年科学技術振興事業団技術展開部権利化試験研究員、平成16年自然科学研究機構生理学研究所機能協関部門研究員、平成23年 仁愛大学講師、平成30年から現職

<お問合せ窓口>

仁愛大学 地域共創センター TEL 0778-43-6576 e-mail collabo@jindai.ac.jp