新潟県栄養士会2026年度生涯教育実務研修会

〇第4回（公衆衛生事業部）

演　　題：「新しい高血圧予防の視点「ナトカリ比」と実践活動
～県民健康・栄養実態調査等を踏まえた効果的なアプローチ～」

講　　師：新潟医療福祉大学　健康栄養学科　教授　鈴木　一恵　氏

配信期間：2026年9月17日（木）～9月28日（月）

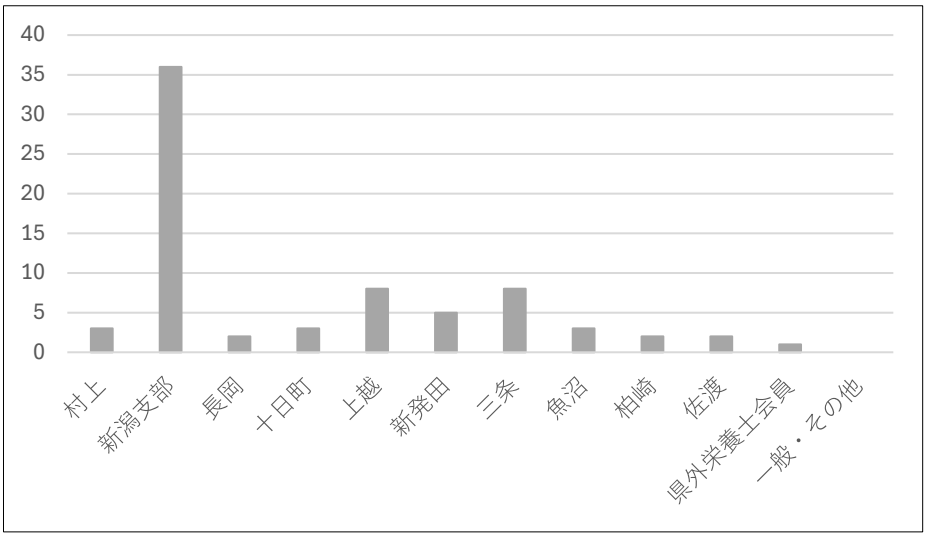
受講者数：89名（再生回数：178回）

【アンケート集計結果】回答者数：73名

〇 所属支部

（人）

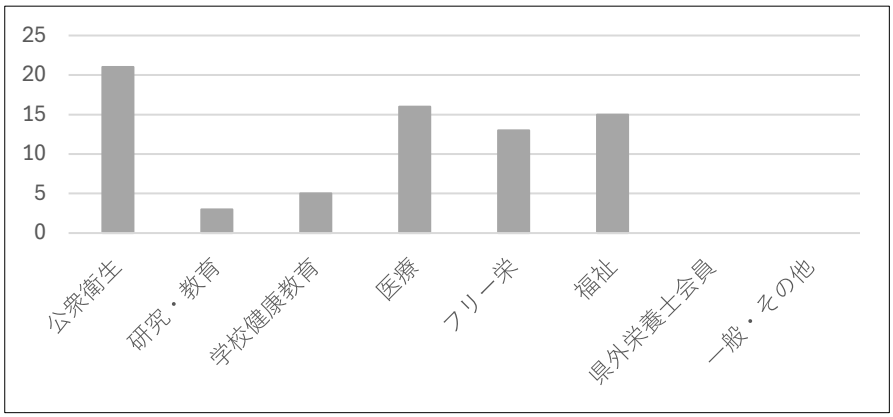
村上	3
新潟支部	36
長岡	2
十日町	3
上越	8
新発田	5
三条	8
魚沼	3
柏崎	2
佐渡	2
県外栄養士会員	1
一般・その他	0



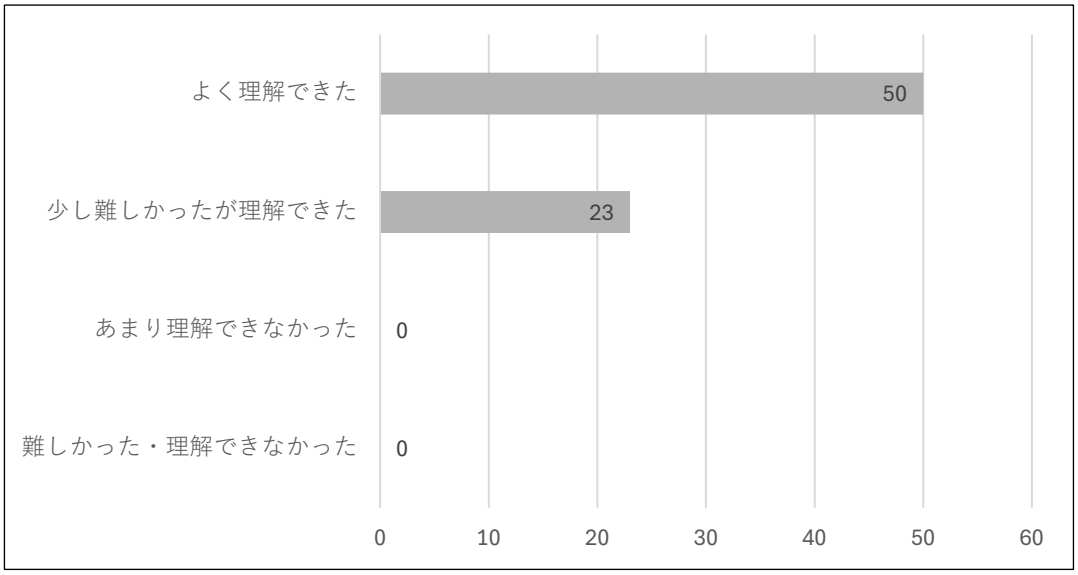
〇職域

（人）

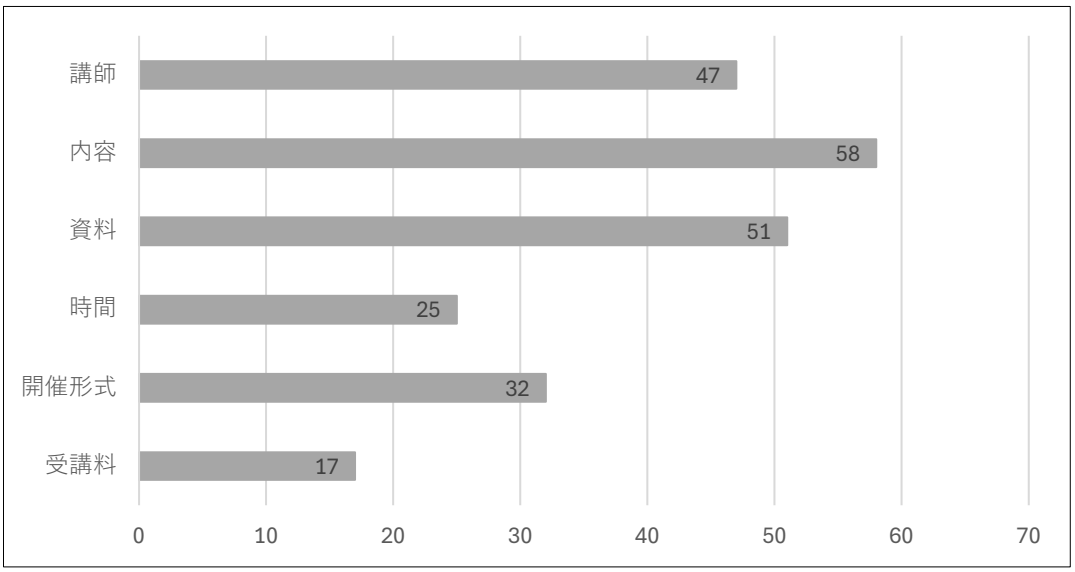
公衆衛生	21
研究・教育	3
学校健康教育	5
医療	16
フリー栄	13
福祉	15
県外栄養士会員	0
一般・その他	0



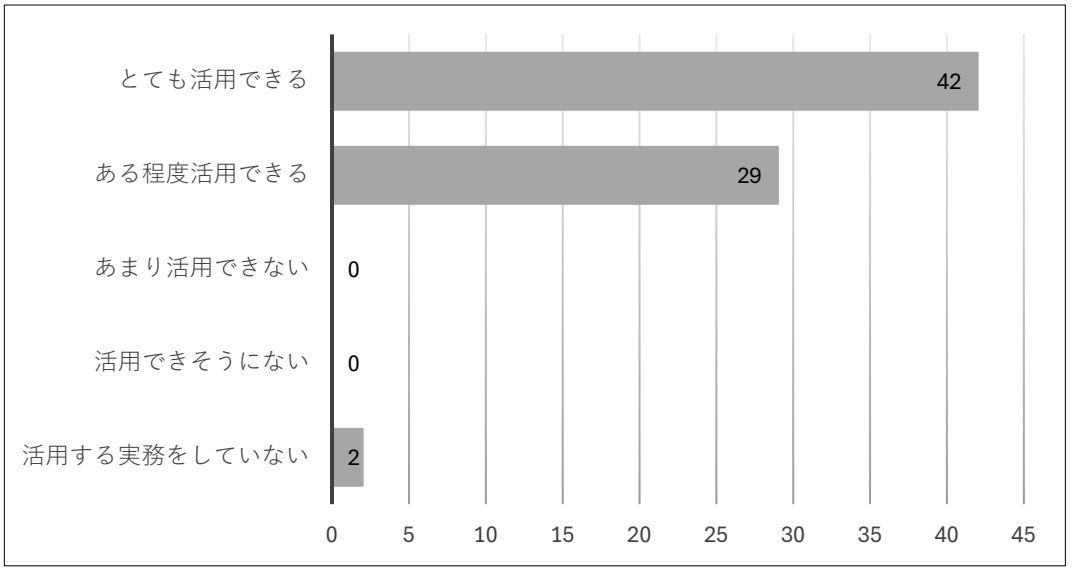
○研修会の内容について　（人）



○良かった点について（複数回答）　（人）



○実務への活用について　（人）



〇実務への活用は「あまり活用できない」「活用できそうにない」の回答理由

※「あまり活用できない」・「活用できそうにない」との回答はありませんでした。

〇講師へのご質問・感想

【感想】

・これからも新潟県の減塩の取り組みに情報をお願いします。
・ナトカリ計が高価なこともあり、すぐに尿ナトカリ比を事業に取り組むことは難しいと思いますが、登米市の数値改善や数値の見える化など、取り組んでみたい内容だと感じました。
・市町村で使える資料や情報がたくさんあり、とても勉強になりました。
・普段、高血圧に関しては食塩を減らすことをメインで伝えていたが、カリウムを増やすことも同様に重要だとわかった。今後は必ずセットで伝えようと思う。 乳製品にカリウムが多く含まれていることはあまり意識していなかった。牛乳やヨーグルトなどは気軽に摂ることができ、カルシウムやたんぱく質も含まれているため、ご高齢の方におすすめするのによいと思った。
・日常の管理栄養士業務に大変役立つ内容を分かりやすく講演いただきありがとうございました
・学校現場で働いており減塩指導は行うが、ナトカリ比を下げるとゆう指導はあまり行っておらず、野菜や果物の摂取量を増やしましょうという程度です。小中学生に細かいことまで指導することはなかなか難しいですが、ナトカリ比という視点をもって指導したいと思いました。
また指導教材として新潟県発行の減塩パンフレットも、県民の実態に即したものであることが改めて分かったので、これからも活用させていただきたいと思いました。
・日頃の業務にも関係し、職域への啓発においても活用できる内容でとても参考になりました。
・丁寧な説明と資料で分かりやすかったです。
・食事バランスガイドの有用性を改めて認識しました。 乳製品を勧める根拠を住民に理解してもらうには、カルシウム摂取を主目的とする意識が根強いため一筋縄にはいかなくて、多方面からの情報発信等とも連動させながら、地道に推進していく必要があると思いました。
尿中ナトカリ比低下の提案には食品摂取の傾向と合わせて行わないといけないことが理解できました。
・大変豊富な資料と研究の紹介でわかりやすく、ぜひ積極的に活用していきたいと感じました。ただ、今までも、カリウム制限の方の指導の時にも感じていましたが、食品成分表示にカリウムがないものがほとんどのため、一般の方には浸透しにくく、手ごたえを感じにくいものです。ぜひ、消費にも寄与するような牛乳等や野菜果物などの農産物にもNa/K比をキーワードに積極的に表示をすすめるような流れができることを期待します。
・ナトカリ比について、エビデンスなどをわかりやすくご講演いただきとても勉強になりました。ありがとうございました。
・高校の家庭基礎の授業においても、食事バランスガイドを取り上げた指導を行っていますが、本日の講義を受けて改めてその有効性と活用方法について再認識できました。また、「塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣」と併せて「K300ｍｇ摂取のための食事」について、今後より具体的に進められるよう、現場のレベルでも検討していきたいと考えています。地域での栄養指導・教育に役立つ貴重なご講義をありがとうございました。
・業務に生かせる内容ありがとうございました。 今後の研究についても情報をいただけるとありがたいです。

・塩分を減らすだけでなく、カリウム摂取量を上げることを伝えていかなければならないことがこれからの課題であると強く感じた。同じ市町村の栄養士と連携してすすめていけると良い。
・ナトカリ比での今後の最新情報を期待しております。 地域性を踏まえた食生活改善の提案、バランスの取れた食事の具体的な提案のヒントになりました。今後の業務に活用させていただきます。
・とても参考になる講話でした。ナトカリ比はテレビでも紹介がありましたが、まだ新潟ではなじみが薄いです。住民の理解が得られるよう、伝え方を考えながら地道に努めていきたいと思います。

【質問】
・カリウム摂取に季節の差はあるのでしょうか？夏野菜・スイカは非常に勧めやすく、冬の食材に悩んでいます。
・「新潟県版塩分チェックリスト（2015年版）」の資料（データ）や使い方等の掲載先を知りたい。シートはダウンロード可能ですか。判定について、「性別」「年齢」で「男性」「20～50歳代」の人は食習慣チェックする以前にすでに７ｇとなり、成人男性の食塩摂取目標量7.5ｇに近い数字となる。健康教育や個別相談、すでに食事を気をつけている人への活用時の注意点や配慮すべき点をご教示いただけるとありがたいです。
・学校給食関係です。 栄養教諭によって考えが違って困っています。 どちらの方向が良いか、先生のご意見をお聞きしたいです。 学校給食なので薄味ではあります。 ①麺の汁に溶けたカリウムを摂取するために、汁は飲ませるべきだ ②ナトリウムの摂取を減らすために、汁は残すべきだ
・まとめにあった県民にわかりやすくナトカリ比が低下する具体的な食べ方の提案が分かったら教えて欲しいです。

〇研修会に対してのご意見
・大変分かりやすく、現場で実践に使える資料やアイデアが詰まっていました。 低Ｎａ／低Ｋは痩せや低栄養の可能性もあることは気づかない視点でした。 また、Ｋを考える時に乳製品を思い浮かべることはなかったので、今後の指導に活用したいと思います。
・今後も栄養の勉強をお願いします。
・ナトカリ比の目標値が設定されたことにより、より効果的な指導ができるようになった点が理解できた。学校給食でのナトカリ比はどの程度か知ることができれば、指導に役立てることができるのはないかと感じた。うまく活用すれば小学生から指導でき、生涯にわたる健康づくりに役立てられると思う。
・わかりやすく、住民へ伝えやすい内容でした。ありがとうございました。
・ナトカリ比の基本的な考え方や活用する場合の留意点について理解することができました。
・ナトカリ比について詳しく学ぶことが出来たのでよかった。
・食事パターンについてもう少し説明があるとよかったです。
・大変わかりやすく講演していただきました。 今後の業務に活用していきたいとお思います

・ナトカリ比データーの活用方法について大変理解が深まりました。今後さらなる研究を進めていただき　情報を提供いただけるよう期待しております。
・ナトカリ比の内容や指導方法などわかりやすい講義で大変勉強になりました。
・ナトカリ比という言葉とざっくりとした事しか知らなかったが、今回の研修でナトカリ比について1から学ぶことができた。更に知識を深め、栄養指導にも活用したいと思った。
・今回のナトカリ比の講義では、具体的な研究結果を示した資料もあり、興味深く学ぶことができました。高血圧予防におけるナトカリ比について、理解を深めることができました。
・行政の健康教育でナトカリ比を用いた栄養指導を行う場面も増えてきたように思う。高ナトリウム、高カリウム食でもナトカリ比は低く、うまく対象者に説明出来ないもどかしさがあった。減塩指導は優先的に行うべき事を理解した。多様性食品の摂取が多い高齢者はナトカリ比が低い事、ナトカリ比は介護予防にも関係する事、今後の実務で活用してきたい。
・オンデマンドの期間が長めに設定されていたので、期間内に受講できました。ありがとうございます。
・今後の行政栄養施策に役立てたい。今回の内容をもとにナトカリ比の普及に繋げたいと思った。
・ナトカリ比について、もっと知りたいと思っていたので研修を受けることができてよかった。減塩のためのやパンフレットやナトカリレシピがとても分かりやすく知ることができてよかった。
・実際に業務に生かせる内容でよかったです。

〇講演会について・今後の講演会への希望

・先日、骨粗鬆学会の市民公開講座を聞いてきましたが、骨粗しょう症予防は、骨の成長期（最大骨量に達する15～18歳）前から開始することが重要とお話がありました。 学校栄養士主導で、どのように栄養教育を進めるのかなど、他の県での事例があれば聞いてみたいと思いました。　若者の痩せ傾向のデメリットについても、講義を聞いてみたいです。
・病態関係の勉強をお願いします。
・今後も最新の情報や指導法を学ぶ機会があるとよいです。
・資料の内容は要点を中心にご説明いただき、資料には記載されていない補足説明や具体的な事例などを伺う時間が増えると、より興味深く学べると感じました。
・オンラインで受講できる形がとてもありがたいので、継続をお願いします。受講期間はできれば2週間ほどあるとさらに受講しやすいです。
・最新の栄養情報を希望します。
・ナトカリ比の最新情報について講演お願いいたします。