

開催日：2023.6.14(水) 14:00~15:00

ウェビナー内容

## 「高血圧予防への新しいアプローチ おいしく、楽しく、減塩！ ナトカリについて」

高血圧予防に「減塩(ナトリウムを減らす)」が重要ということは広く知られており、減塩に取り組む人が増えていきます。しかし家族や親戚、友人との楽しい食事、外出先での食事、忙しいときの食事など、減塩の実践や継続が難しいときもあります。近年、高血圧予防のために、ナトリウムの体外への排泄を促進するカリウムを野菜等から積極的に摂取し、ナトリウムとカリウムの摂取バランス(「ナトカリ」バランス)を意識した食生活を送ることへの関心が高まってきています。

本ウェビナーでは、高血圧と関連が深い“塩分(ナトリウム)”との新しい付き合い方について、国内での研究事例や日常生活での取入れ方のコツなども交えてお話いたします。

【講演者】



東北大学東北メディカル・メガバンク機構・講師 小暮 真奈氏

東北大学東北メディカル・メガバンク機構 予防医学・疫学部門 講師。博士(医学)。  
鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科卒業(2008年)、独立行政法人国立成育医療研究センター非常勤栄養士、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科 助手、2016年7月より東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 助手、助教を経て、2022年4月から現職。専門は、疫学、栄養疫学

一般社団法人 ナトカリ普及協会 事務局 牛田 悠介氏

カゴメ(株)イノベーション本部食健康研究部 課長/一社)ナトカリ普及協会 事務局。博士(農学)。  
九州大学大学院農学研究院生命機能科学専攻修了後、カゴメ(株)に入社(2007年)し、2019年10月から現職。2011年4月から2013年6月までJohns Hopkins大学に客員研究員として留学。  
2016年に九州大学にて博士号(農学)を取得。2023年5月17日に一社)ナトカリ普及協会を設立。



### タイムスケジュール

- 14:00 東北大学東北メディカル・メガバンク機構・講師 小暮 真奈氏 講演  
「“ナトカリ比”×“高血圧予防” ~ナトカリチャレンジから見てきたこと~」
- 14:20 一般社団法人 ナトカリ普及協会 事務局 牛田 悠介氏 講演  
「“食”の観点でのナトカリの研究事例と啓発活動の紹介(最新版)」
- 14:40 質疑応答
- 14:55 その他事務連絡

※ご都合に合わせて、ウェビナー中に入退出頂いても構いません。



お申込み 6/13(火)17時×

下記リンクからフォーム送信、または右記QRコードからお申し込みください。

<https://healthcare.kagome.co.jp/form230614>

お問合せ先:カゴメ株式会社 東京本社 健康事業部  
メール:kagome.happy-wellness@kagome.co.jp



※オンライン形式(zoom)での開催となります。PCやタブレットなどのモバイル端末と、インターネット環境のご準備をお願いします。

参加希望者多数の場合は先着順とさせていただきます。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。