

健康寿命を延ばそう！「健康日本21」

「健康日本21」とは、厚生労働省が推進している
「21世紀における国民健康づくり運動」です。

4月から「減塩」の目標値が新しくなったのでご紹介いたします。
しっかりと減塩して、健康寿命の延伸と再発予防に取り組みましょう！

新 健康
日本21

目標

食塩は1日7g未満に

今までは、食塩摂取量は「8g未満」が目標でしたが「7g未満」とより厳しくなりました。
食塩を摂りすぎると、血中のナトリウム濃度が高くなります。すると、体はナトリウム濃度を一定に保とうとして水分をため込むため、血液量が増えます。
その結果、血管の壁にかかる圧力が高くなり血圧が上がってしまうのです。

減塩調理のコツ

バランスよく
減塩する

減塩



味噌汁は1日
一杯が理想



主菜、副菜、汁物すべてを減塩してしまおうと、物足りなく感じやすい。無理に減塩せず「器を小さくする」「味噌汁は1日一杯」などの工夫がお勧めです。

味にアクセントを
つける



ワサビや唐辛子、こしょう、カレー粉、レモンや酢、ゆずなどを使用したり、トッピングに青じそやみょうが、ねぎなどを活用してみると良いでしょう。

組み合わせで
“うまみ”を倍増

オススメ合わせ出汁



昆布



かつお節

・グルタミン酸: 昆布, チーズ, 野菜など
・イノシン酸: かつお節, 煮干しなど
・グアニル酸: 干し椎茸, のりなど
昆布とかつお節の合わせ出汁は香りも強く、相性が良い。

*参考資料: きょうの健康 2024年4月号