



塩分

注意しないと摂りすぎてしまうのが塩分。
1日に摂取可能な塩分量を知り、減塩に取り組んでいきましょう。

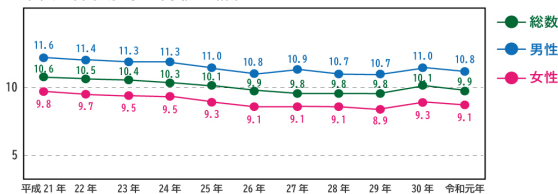
日本人の食事摂取基準の
目標値

男性：7.5g 未満
女性：6.5g 未満



1日当りの食塩摂取量平均値年次推移(20歳以上)

令和元年国民健康・栄養調査結果より



減塩のコツ POINT

味付けや調理方法を工夫することで無理なく減塩に取り組めます！

酸味や辛味の味付け

お酢やレモンなどの酸味、唐辛子やわさびなどの辛味の味付けにすることで、塩分を含む調味料を控えられます。



だしを効かせる

昆布・かつおぶし・煮干し・干し椎茸など、だしの旨味をしっかり効かせると調味料全体の量を減らすことができます。



香味野菜を利用

生姜・葱・みょうがなど香りの強い香味野菜を薬味として利用することで、風味が増し、薄味でもおいしく食べられます。



4月14日はオレンジデー

2月14日「バレンタインデー」、3月14日「ホワイトデー」に続く4月14日「オレンジデー」は、2009年にJA全農えひめによって制定されました。花と実を同時につけるオレンジは、ヨーロッパでは愛と豊穡のシンボルとされています。愛し合う二人がオレンジやオレンジ色のものを贈りあい、さらに愛を深める日とされています。

オレンジの歴史・栄養

オレンジはインドで誕生、中国、ポルトガルへわたり、ヨーロッパ、アメリカへ広まったとされ、日本には明治時代に伝来されました。世界で一番生産量が多いフルーツです。「パレンシア」、「ネーブル」の品種は輸入品が多く、1年間を通して流通しています。日本では静岡県、広島県などで主にネーブルオレンジが栽培されています。オレンジは栄養豊富なフルーツです。特にビタミンCが多く含まれ、皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化力アップ、免疫力アップ、風邪予防、ストレス対策が期待できます。

選び方・保存方法

- ・皮に張り、ツヤがある
- ・皮が薄いもの
- ・持ったときに重量感がある
- ・色が鮮やかなもの
- ・冷暗所にて保管(乾燥注意)



旬の野菜ピックアップ ▶ 「アスパラガス」

シャキシャキな歯ごたえと
独特な風味が魅力

アスパラガス

旬の時期

ハウス栽培や輸入などにより通年出回っていますが、国産の旬は春から初夏にかけてで、この時期のアスパラガスは根元の方まで軟らかく食べやすいと言われています。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月
食べ頃						



特徴的な栄養素

アスパラギン酸

アスパラガスから発見された成分です。新陳代謝を活発にする働きがあり、スタミナの強化や疲労に対する抵抗力を高める働きがあるといわれています。

葉酸

葉酸は水溶性ビタミンのひとつで、ビタミンB群の仲間です。赤血球をつくるうえで重要な役割を担っているため、貧血予防に有効です。葉酸やビタミン類は加熱で失われがちですが、アスパラガスの場合、葉物野菜に比べて熱による損失が少ないのが利点です。

品質劣化ではありません

根の部分が赤茶色になる場合がありますが、これは生育期に低温にあったためで、ポリフェノール類の蓄積と考えられます。品質に問題はありません。