



いちじく

漢字では、無花果と書きます。水溶性食物繊維であるペクチンを多く含んでいるため、腸の動きを活発にします。

★皆さん、ご存知でしたか？

💡 通常食べている部分は、実は果実ではなく、花にあたる部分です！

💡 アダムとイブの話に出てくる“禁断の果実”とはいちじくのことなのです。



いちじく1個
32kcal
食物繊維 約1g

塩分の摂り過ぎに注意しましょう！



今年は残暑が厳しくて、熱中症対策に塩分を意識して摂っていた方もいたかと思います。11月ともなると、さすがに寒くなってきましたね。そろそろ、温かい食べ物が欲しくなってくる頃でしょうか。寒い朝、味噌汁を飲むと体が温まりますね。そこで気になるのは塩分です。一般成人においてナトリウム(食塩相当量)摂取目標量は男性9.0g、女性7.5g未満とされています。味噌汁1杯には1.5~2.0gの塩分量があると言われてしますので、1日1杯を心掛けましょう！！塩分の過剰摂取が続くと、高血圧・心疾患・腎疾患・むくみ・胃がんなどのリスクが上がります。さらに、高血圧の状態が続くことで動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞の発症のおそれが出てきます。日頃より、減塩を心がけましょう！！

※塩分制限のある方はこの限りではありません。

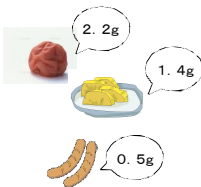


そこでっ！！

減塩のポイント

- だしを効かせる
かつお節や昆布などのだしを使って、風味や香りを楽しみましょう。また、味噌汁は具たくさんにして汁は少なめにしましょう。
- 加工品は控える
塩分が多く含まれます。“生”の食材を薄味に調理しましょう。
- 酢やレモン汁を上手に利用
酢、レモン汁、香辛料で料理にアクセントをつけると、塩や醤油が少なくても美味しく頂けます。
- 麺類の汁は残す
麺の汁には6~8gの塩分があるものも！！

食品に含まれる塩分



この記事に関する問い合わせは、内線3202まで