

栄養だより Vol.24

2026年

春号

 SOMPOケアフーズ(株)
 栄養管理部
 03-5715-1755

旬の食材紹介 アスパラガス

●どんな食材？

アスパラガスは多年生の植物で、発芽直後の若い芽の部分を利用しています。江戸時代に観賞用として栽培され、その後明治時代から食用として栽培されました。現在は、グリーンアスパラガスのほか、同じ品種のホワイトアスパラガスやアントシアニンを含む紫アスパラガスなどの品種があります。



●注目の栄養素 「ルチン」

アスパラガスの名前の由来となった、アスパラギン酸は疲労回復効果で有名ですが、今回注目したいのは穂先に含まれる「ルチン」。ルチンは毛細血管を丈夫にし、血圧を下げる効果があるといわれています。

●おすすめの食べ方

ルチンは**ビタミンC**を多く含む食材と合わせると、その吸収を高める作用、ルチン自体の吸収も助けるといわれています。水溶性のため、炒めて調理したり、サラダにしてオイル入りドレッシングをかけたりして、油と一緒に食べるのがおすすめです。



新鮮なアスパラガスを選ぶポイント3つ

- ①全体に緑色が濃く色むらが少ないもの
- ②先端部分である穂先がきゅっとしまっているもの
- ③茎の太さが均一のもの



参考資料: 「おいしく健康を作るあたらしい栄養学」吉田企世子、松田早苗/2013/高橋書店、
 kewpieホームページ<https://www.kewpie.co.jp/recipes/knowledge/article/3/> 「もっとからだにいい! 野菜の便利帳」白鳥早奈央、板木利隆/高橋書店

簡単レシピの紹介 アスパラとちくわのマヨ和え

材料(1人分)	
アスパラガス	2本(約40g)
ちくわ	1本(約25g)
マヨネーズ	小さじ1
かつお節	ひとつまみ



ポイント

- ・ちくわの旨味を活かすことで、調味料はマヨネーズだけでも美味しく減塩!
- ・レンジ調理で手軽! 水溶性の栄養素も逃しません。

作り方

- ① アスパラガスは根元のかたい皮をむき、3~4cmに切る。
- ② 耐熱皿に①を並べ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、斜め切りしたちくわとマヨネーズを加えて、よく和える。
- ④ 器に盛り付け、かつお節をふりかけたら完成。

1人分の栄養価
 エネルギー 70kcal
 たんぱく質 4.5g
 食塩相当量 0.6g



【管理栄養士監修】
 自宅で簡単! レシピ
 ホームページで公開中



SOMPOスマイルレシピ

検索

お役立ち情報

高血圧に気を付けましょう！

高血圧は、心臓病や脳梗塞などのリスクを高める可能性があります。塩分のとりすぎが一因とされるため、日頃から減塩を心がけましょう。

こんな習慣はありませんか？

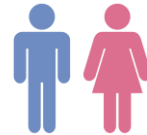
2つ以上当てはまると食塩摂取量が多い可能性があります。

- 味が濃い物が好き
- 味噌汁やスープを1日2杯以上飲む
- 漬物や梅干しをよく食べる
- 麺類は汁も全て飲んでいる
- 外食やコンビニ弁当が多い

1日の食塩相当量の目標量は？

成人男性

7.5g
以下



成人女性

6.5g
以下

1食あたり**2.2～2.5g**を目指しましょう！



食塩相当量1gってどのくらい？

塩	1g (小さじ1/6)	ウスターソース	12g (小さじ2)
醤油	7g (小さじ1)	ケチャップ	30g (大さじ2)
味噌	8g (小さじ1と1/3)	マヨネーズ	50g (大さじ4)

・塩少々

親指と人差し指の2本の先でつまむくらい
0.3g～0.6g



・塩ひとつまみ

親指と人差し指、中指の3本の指先でつまむくらい
0.6g～1g



今日から実践！減塩のコツ

麺類の汁は半分残しましょう！

ラーメンやうどんなどの汁を半分残すだけで約**2.0～2.5g**の大幅な減塩に。



調味料は「かける」よりも「つける」を意識しましょう！

小皿に出して「つける」を習慣に。醤油の場合、1食で約**0.5g～1.0g**の減塩に。



いつもの飲み物を変えてみましょう！

毎日飲んでいるスポーツドリンクを水やお茶に変えることで、1杯あたり、約**0.1g～0.3g**の減塩に。

栄養成分表をチェックしましょう！

お弁当などを購入する際は、栄養成分表の**食塩相当量を必ずチェック**。

熱量	○ kcal
たんぱく質	□ g
脂質	△ g
炭水化物	× g
食塩相当量	3.5g