

栄養だより 2018.9月号 「鯖缶について」



鯖缶には栄養がたっぷり含まれており、特にビタミンB12とビタミンDが豊富です。

ビタミンB12

葉酸と協力して血液中のヘモグロビンを作り、脳からの命令を伝える**神経を正常に保つ働き**をします。



ビタミンD

カルシウムのバランスを整え、**骨の健康を保つ役割**をします。



動脈硬化予防に効果があるといわれているDHAやEPAは、熱が加わると**酸化**が促進してしまいます。「水煮缶」は水や食塩水と鯖を缶にギュッと詰め、酸素のない状態で加熱加工を行うため、**酸化は起こりません**。

生の鯖60g(1/4切れ)を食べると、1日のDHAやEPAが必要量摂取できます。鯖缶でも、同じ程度のDHAやEPAが十分に摂れます。



カリウムは生の鯖が320mg/100g中に対し、水煮缶は241mg/100g中、味噌煮缶は250mg/100g中と缶詰の方がカリウムが少ないです。カリウムが高めの方は水煮缶を利用するとよいです。リンは生の鯖が230mg/100g中に対し、水煮は221mg/100g中、味噌煮は250mg/100g中とカリウム同様、水煮缶が一番少ないです。



鯖缶の栄養は煮汁にもしっかりと浸みだしています。汁にはプリン体が多めなので、**痛風の方は汁は切るようにする**など注意が必要です。



◎保存食としても利用できるの、買いだめしておいてもいいですね!!

鯖の味噌煮缶を利用した「鯖缶バーグ」レシピ



栄養価

エネルギー	149kcal	カリウム	157mg
たんぱく質	8.8g	リン	123mg
脂質	8.0g	塩分	0.5g
炭水化物	10.3g		

材料(1人分)

・鯖味噌煮缶	30g
・玉ねぎ	30g
・卵	5g
・パン粉	10g
・オリーブ油	3g
・サラダ菜	3g

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして茹でこぼす
- ②ボウルに鯖味噌煮缶・玉ねぎ・卵・パン粉を入れてよく混ぜる(鯖缶は汁ごと利用する、背骨は抜き取る)
- ③小判型に丸めて中の空気を抜く
- ④フライパンにオリーブ油をしき、両面を焼く
- ⑤皿にサラダ菜をしき、盛り付ける



鯖味噌煮缶は、味付けに味噌を使用している分、塩分・糖分・カロリーが少し高いです。エネルギーは**水煮だと120～150kcal/100g中**、**味噌煮は200kcal/100g中**です。塩分は**生の鯖が0.2g/100g中**に対し、**水煮は0.9g/100g中**、**味噌煮は1.2g/100g中**です。

味噌煮缶は調味料を追加する必要なく、味がしっかりと付いているため、おいしく出来上がります。