

栄養だより 2022.2月号 かに風味かまぼこ



「もう少したんぱく質を摂りたいなあ〜」という時は、おやつとしてそのまま食べたり、料理の具材として活用できる「かに風味かまぼこ(別称:かにかま)」を利用すると、手軽にたんぱく質が摂れます。



原材料は何から
できているの？



歯が悪いから
固いものは避けがち。



赤い色が体に悪そう。

タラのすり身と卵白を混ぜ合わせて
できているため、たんぱく質が豊富です。



スケソウダラは運動の負荷がなくても、

食べるだけで

「とっさの踏ん張る力」など瞬発力の筋肉を
増やしてくれる良質なたんぱく質です。



裏ごしをしているため、やわらかく
消化にも良いです。

着色料はトマトや紅麹など
天然の色素で、人工着色料は
ほとんど使用されていません。



24



最近ではコンビニでも手軽に手に入ります。
メーカーや大きさ、種類によって栄養価が異なりますので、チェックしてみましょう。

【栄養成分】	3本あたり (約27g)	5本あたり (約45g)
エネルギー(kcal)	27	45
たんぱく質(g)	3.1	5.2
塩分(g)	0.4～0.7	0.7～1.1
カリウム(mg)	20	34
リン(mg)	20	34

注意 減塩の商品は、
カリウムが10倍多く
含まれているものもあります!!

かにかまは**塩分を含む**ため、
おやつとして**食べる場合は3本**、
料理に加える場合は**3～5本**が
目安です。

【かにかまを料理に加えよう】

そのまま

巻き寿司や
天ぷらなどの具材に



ほぐして

卵料理・サラダ・酢の物・
麺や丼の具材として



かにかま自体に味があるため、**調味料の量は少なめに**して調整しましょう。
脂質は少ないため、**マヨネーズを加えたり、揚げ物**にするのがおすすめです!!