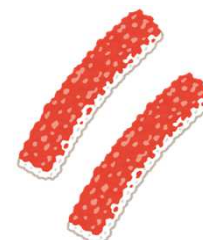


栄養だより 2022.2月号 かに風味かまぼこ



「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？

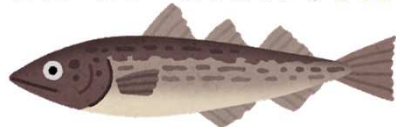


歯が悪いから固いものは避けがち。



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

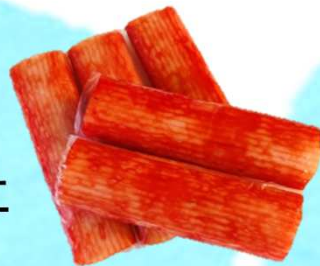
注意 減塩の商品は、
カリウムが10倍多く
含まれているものもあります!!

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!!