



10月の栄養だより



今回の栄養だよりは、**鯖缶**についてのお話です。

栄養素について

カルシウム

鯖缶(水煮)は骨ごと食べられることもあり、生のサバと比較して約40倍ものカルシウムが含まれています。

不飽和脂肪酸

無酸素状態で加工されるため、EPA,DHAといった不飽和脂肪酸が酸化されることも少ないです。水煮缶を選ぶことで脂質の摂りすぎも抑えることができます。(1食に1缶はたんぱく質、脂質ともに過多です。1食で全量摂取は控えましょう。)

実用性について

日持ち

缶詰は比較的に日持ちがするため、非常食としてストックしておくこともおすすめです。賞味期限が近づいたときや、たんぱく質が不足しているときに調理に使い、使ったら新たなものをストックするといいですね。

調理しやすさ

みそ煮やその他味付きのものはそのまま食卓に出してもおいしく食べることができます。水煮缶はカレーやトマト煮などの料理も調理時間を短縮して作ることができます。

+ ① たんぱく質が足りない時の1品

～鯖缶のトマたま炒め(2人分)～

材料: トマト1つ、卵2つ、鯖水煮缶(身のみ)、こしょう

- ① トマトはくし切りに、卵は溶いておく
- ② 卵を炒め、フライパンから出しておく
- ③ フライパンに鯖缶の身を入れ、ほぐして火にかけ温める。★缶の汁は味噌汁などにいれると◎
- ④ フライパンにトマトと卵を入れ軽く和えて完成

参考文献 文部科学省、"食品成分データベース". 2023. <https://fooddb.mext.go.jp/>. (参照 2026-5-12)