

# 栄養科だより

1

## 話題の食材 サバ缶の秘密

### サバ缶の栄養に迫る！

2018  
No.35

#### 注目すべき栄養素 EPAとDHA



EPAやDHAとはサバなどの青魚などに含まれる油のことを指します。  
この成分は中性脂肪の合成を抑える効果があるとされています。  
様々な青魚の中でも、サバはEPAやDHAの量がトップクラス！

#### なぜ缶詰がいいの？

素晴らしい効果のあるEPAとDHAですが、、、  
実は弱点があります。  
それは空気に触れると酸化して、せっかくの効果が減ってしまうこと。

そこで酸化させずにEPAとDHAを摂取する方法が、缶詰で密封されている**サバの水煮缶**です。

#### 生と缶詰の違いとは？

サバ缶は骨まで全て食べることができるので、**カルシウム**や**鉄分**が多いです。

生サバは煮る・焼くなどの調理過程でEPAやDHAが約20%減少してしまうとされています。


100gあたりの 栄養価	サバの水煮 (1缶目安=190g) 	生サバ  (一切れ目安=100g)
エネルギー(kcal)	190	202
たんぱく質(g)	20.9	20.7
脂質(g)	10.7	12.1
カルシウム(mg)	<b>260</b>	9
鉄(mg)	<b>1.6</b>	1.1
EPA(mg)	984	1214
DHA(mg)	1368	1781
塩分(g)	0.9	0.4

#### 大切なこと

ダイエットに有効だからと言って1日3食サバ缶ばかりを食べるのはどうなのでしょう？

サバ缶(1缶)には、脂質が約20g含まれているので、  
食べ過ぎは禁物です。サバ缶は1日1缶までを目安とし、  
**何でもバランスよく食べることが大切です！**

サバ缶は手軽に良いおかずとして活用できるので、  
他に主食のご飯、副菜の野菜や味噌汁等と  
組み合わせてメニュー自体のバランスを整えましょう！



- ①主食…ご飯、パン、麺類など
- ②主菜…肉、魚、卵などのおかず
- ③副菜…野菜のおかず

この3つを毎食そろえるように心がけましょう

今回ご紹介したサバ缶は「水煮」ですが、  
「味噌煮」や「味付け(醤油味)」も多く見かけます。  
その場合、**塩分が多いので注意**してください。

煮汁を捨てる、数回に分けて食べる、野菜と合わせて  
使用する等の工夫をおすすめします！  
茹で野菜と混ぜるだけでも、立派なおかずになります。

#### 【冬野菜のサバ缶和え】



- 材料：野菜200g、サバ缶1缶(190g)
- ①白菜や人参などの野菜を一口大に切る
  - ②電子レンジでやわらかくなるまで加熱
  - ③サバ缶(味付)をほぐす
  - ④野菜と混ぜる



過去に発行された栄養科だよりは  
当院のホームページより  
見ることができます！

ぜひご覧ください  **要check**

### 当院では栄養指導も実施しています！

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出ていただき、希望日時をご予約ください。



イムス富士見総合病院 栄養科