

栄養科だより

話題の食材 サバ缶の秘密

サバ缶の栄養に迫る！

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です。この成分は中性脂肪の合成を抑える効果があると言われています。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%減少してしまうと言われています。

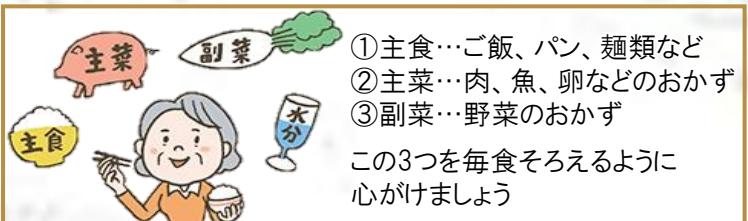
100gあたりの栄養価	サバの水煮(1缶目安=190g)	生サバ(一切れ目安=100g)
エネルギー(kcal)	190	202
たんぱく質(g)	20.9	20.7
脂質(g)	10.7	12.1
カルシウム(mg)	260	9
鉄(mg)	1.6	1.1
EPA(mg)	984	1214
DHA(mg)	1368	1781
塩分(g)	0.9	0.4

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はどうなのでしょうか？

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。