

「水煮缶」ってすごい！ ～管理栄養士便り（105）～

お魚は料理が難しい、生臭い、高価 etc という理由で魚離れの若い方達が増えています。魚の水煮缶は、低カロリーで栄養価が高く、体重が気になる人にも安心して食べて頂けます。しかも安価！メイン食材としても、サブ食材としても活用して欲しいと思います。

* 「水煮缶」がなんでそんなにすごいのでしょうか？

日本人の4人に1人は血管の病気で亡くなっています。血管力を高めるキーワードは

① 減塩 ②良質の蛋白質 ③抗酸化成分です。

(1) 水煮缶4天王(サバ、サケ、トマト、大豆)なら、ノンオイルで薄味加工、良質の蛋白質、抗酸化成分も摂れるのです！

水煮缶4天王・サバ缶は血液の流れをスムーズにします！



- ・良質な蛋白質をたっぷり含んでいます。
- ・EPAとDHAが善玉コレステロールを増やします。(EPAとDHAは人間の体では作られない不飽和脂肪酸の一種で、体内の血液のめぐりをスムーズにします)
- ・動脈硬化を予防するビタミンB2は、魚の中でも含有率が上位を占めています。
- ・抗酸化作用があるビタミンEも豊富に含んでいます。

水煮缶4天王・サケ缶は抗酸化力が最強です！



- ・アスタキサンチンの抗酸化作用はビタミンEの数百倍。(アスタキサンチンはエビやカニ等が持つ色素で、オキアミやエビを常食しているサケはサーモンピンクになります)
- ・消化吸収率に優れている良質な蛋白質を含んでいます。
- ・EPAとDHAが善玉コレステロールを増やします。

水煮缶4天王・トマト缶は完熟トマトを詰め込んで栄養素がギッシリ！



- ・トマトは豊富な栄養素をバランス良く含む万能野菜！
- ・活性酸素を抑えるリコピンを豊富に含んでいます。
- ・クエン酸が食欲を増進し、疲労回復を促します。

水煮缶4天王・大豆缶は蛋白質がたっぷりです！



- ・動物性たんぱく質に負けない優秀なアミノ酸スコアです。
- ・血液中コレステロールを減らすサポニンをふくんでいます。
- ・イソフラボンがホルモンのバランスを整えます。

(2) 安価です！

(3) 美味しさがずっと長持ち！（賞味期限が数年単位だから長期間保存できます）

(4) 下ごしらえ済みだから料理時間が超短縮！（ひと手間加えるだけでOK）

(5) 調味料としても使える優等生！（水煮缶を汁ごと使えば手軽に美味しさUP）

(6) 薄味だから味付けも献立も自分好みに自由自在！（和・洋・中と幅広い料理につかえます）

(7) いざという時の非常食に使えます！

(8) 生ゴミが出ません！

*** 「水煮缶」の注意する点は？**

- 缶詰は一般的に鉄性の容器に入っていますが、フタを開けて空気に触れると酸化が進みます。一度開けたら直ぐに食べる、調理することが鉄則です。もし食べきれない時はガラス容器等の別の入れ物に移して保存しましょう。