



苦手な方にこそ知ってほしい

さばの水煮缶ってこんなにすごい!!



EPA・DHAが豊富で、生活習慣病を予防できる

EPA ドコサヘキサエン酸の略。

青魚に多く含まれている。脳の構成成分として、特に成長期の子どもには重要な栄養素。

<効果>

- ・血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らして、脂質異常症を予防
- ・血液をサラサラにして、動脈硬化や心筋梗塞を予防

青魚に多い!



DHA エイコサペンタエン酸の略。

青魚に多く含まれている。人間の体内ではほとんど作ることができないので、食事などから摂る必要がある。

<効果>

- ・中性脂肪を低下させる
- ・生活習慣病の予防
- ・認知症予防に関係するとされ、研究がすすめられている

沖縄県は魚の摂取量
全国最下位



やせホルモンGLP-1が増えて、太りにくい体になる

もっと魚を食べよう!!



GLP-1 消化管ホルモン。

食べ物が小腸の下部(出口)に到達すると分泌される。GLP-1の分泌が多い人はやせやすく、少ない人は太りやすいと考えられている。

<効果>

- ・脳に「満腹である」というシグナルを発信し、食欲を抑えて食べすぎを防ぐ
- ・胃の動きを遅くし、ゆっくり食べた時と同じように、血糖値の急上昇を防ぐ
- ・血糖値を上げるホルモンを抑制し、血糖値を下げる、または血糖値が低い状態を保つ

EPAと食物繊維で
やせホルモンGLP-1が増加!



塩分控えめで体にやさしい

水煮缶は、しょうゆやみそなどで味つけされた缶詰に比べ、塩分量が少なめ。
※水煮缶でもメーカーによって塩分量が違うため、塩分量が多いものを使う際は、味つけを薄めにするとよい。

塩分量を比較!

味噌煮缶 2.5g/缶
↓ -0.6g
水煮缶 1.9g/缶



骨まで食べられてカルシウムたっぷり

現代の食事では肉を食べることが多くなったことなどから、カルシウム摂取量は不足している。

<カルシウムの効果>

- ・骨を強くする
- ・イライラ解消
- ・骨粗しょう症の予防
- ・高血圧の予防

☆他にもいいところがたくさん!

安く買って家計の強い味方
いつでも新鮮な状態でおいしく食べられる
常温で長期間保存可能、非常食にもなる

おすすめ! さば缶レシピ

さば缶とほうれん草のお浸し

<材料>(2人分)

さば水煮缶(缶汁をわけておく)・・・1缶
ほうれん草・・・200g

★さば水煮缶汁・・・大さじ3

★めんつゆ・・・大さじ2

※缶汁やめんつゆの塩分量により調整



小松菜や豆苗でもおいしくできます。
冷凍野菜を使うとより手軽に作れます。

<作り方>

- ①ほうれん草はゆでて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②ほうれん草とさばの水煮に、★の調味料を加え和える。

他にも、さば水煮缶+玉ねぎスライス+ポン酢もおすすめ!

さば缶の他にもある! おすすめ水煮缶

大豆缶

植物性たんぱく質が摂れるだけでなく、健康やダイエットにいいとされる食物繊維も豊富。

トマト缶

抗酸化作用のあるリコピンや食物繊維が多く含まれる。



「水煮缶でラクにやせる&みるみる健康になる(宝島社)」より抜粋