

らくらく栄養補給

「夏バテに缶詰！」

暑くて食欲がわかない、料理をするのもおっくうと思う人は多いのでは。そんな時にぜひ活用したいのが缶詰。手軽で簡単、便利、しかも栄養的に優れている缶詰は夏に最適な食品です。



●魚缶

不足しがちなたんぱく質とカルシウムがたっぷり。

① 骨ごと食べてカルシウム補給。

② 栄養が豊富なサバ缶。

中性脂肪を減らすDHAやEPAを多く含有。良質なたんぱく質も豊富です。汁ごと使うのがおすすめ。



③ ビタミンB12やDHAが豊富なツナ缶。

造血作用にかかわり貧血予防に役立つビタミンB12が豊富に含まれ、疲れやすい時に特に取り入れたい缶詰。DHAもたっぷり。

④ 抗酸化作用、サケ缶。

強い抗酸化作用のあるアスタキサンチンを多く含むサケは、紫外線が気になる季節に取り入れたい食材です。鍋料理に使っても美味。

●豆缶

① タンパク質やイソフラボンが豊富な大豆缶

大豆は良質なたんぱく質と脂質を多く含み、「畑の肉」

です。女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンも豊富です。

② 数種の豆を味わえるミックスビーンズ

青エンドウ、赤いんげん豆、ひよこ豆など複数の豆が入っているの



で、それぞれの食感を味わえます。食物繊維が豊富です。

●トマト缶

① 高い抗酸化作用のリコピン。

トマトの赤い色に含まれるリコピンには強い抗酸化作用があります。缶詰の加熱処理によりトマトの細胞が破壊され、リコピンの吸収率がアップします。



② うまみ成分のグルタミン酸。

うまみ成分のグルタミン酸が豊富。トマトの水煮缶に隠し味程度に麺つゆを入れてそうめんのつけ汁に。減塩にもなり、栄養価もアップします。

③ 下処理要らず！煮込みスープに。

へたを取ったり皮をむいたりする下処理は不要。煮込み料理やパスタソース、シチューなど、使い方は様々。酸味があるので食欲をそそります。

●アサリ缶

① 砂抜きなしでそのまま便利

通常アサリなどの貝類を料理に使う際は砂抜きしなければなりません。缶詰なら砂抜きは不要、すぐ使えるので便利です。



② うまみ成分のコハク酸

アサリにはうまみ成分のコハク酸が非常に多く含まれます。煮物や汁物に使えば、少しの調味料でおいしく仕上げる事が出来ます。

③ 鉄分や亜鉛なども豊富に含む

普通の食事では摂りにくい鉄分や亜鉛などのミネラルが豊富です。夏は汗とともにミネラルが失われます。アサリ缶で補給しましょう。

④ タウリン、ビタミンB12も

血液中のコレステロールの低下作用があるタウリンや、不足すると貧血を招くビタミンB12など、私たちの体に欠かせない栄養成分も豊富。

使い方のポイント

① 汁も捨てずに活用する。

サバやアサリ、カニ、ホタテ、鶏のささみなどの缶詰の汁にはうまみがたっぷり出ています。魚缶の汁にはDHAやEPAなどの栄養素がたっぷりです。

② 調味料は最小限に。

塩焼きやかば焼きなどにはあらかじめ味がついています。水煮も適度に塩味がついているので追加の調味料は最小限にとどめましょう。

③ 缶詰を加えるタイミングは料理に合わせて。

仕上げに加えたり、トマト缶やアサリ缶のように最初から料理に加えた手うまみを引き出したりと、料理に合わせて使いましょう。

④ 開けたら早めに使い切る。

開封後は空気に触れて傷みやすくなるため、余ったら別の容器に移して一兩日を目安に食べきりましょう。



缶の豆知識

●缶詰は直火 NG

加熱すると、缶の内側を覆っている有機膜が溶けて発火したり、未開封の缶詰は爆発の危険あり。

●普段食べているものを災害時にも。

缶詰を普段の食事にも利用すれば、災害時にもストレスなく食べられます。いざという時のために「缶切り」も準備。

(元気応援薬局 LIFE より)