

A decorative border of pink cherry blossoms and petals surrounds the central text. The blossoms are in various stages of bloom, with some showing yellow centers. The petals are scattered throughout the border, creating a soft, spring-like atmosphere.

# ういケアみなと

## 第 11 回栄養セミナー

常備してほしい缶詰  
～お手軽調理で、しっかり栄養～

港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと



## ～缶詰～

缶詰は、新鮮な食材を真空状態で高温加熱することにより、缶詰そのものが殺菌され、長期間保存できます。栄養価も高く、魚の缶詰では骨まで柔らかくなっているため、カルシウムが吸収しやすくなります。また、調理中に逃げてしまう EPA や DHA などの脂肪酸も余すことなく摂ることができます。みかんの缶詰では、生の約 80% のビタミン C が保有され、貯蔵中の変化は安定しています。

保存する際には、なるべく涼しいところ（25℃以下）で、風通しの良い、湿気の少ないところを選ぶと缶詰の保存性が高まります。

### 《ローリングストック法》

備蓄食（缶詰やレトルト食品など）を少し多めに購入し、定期的に備蓄食を食べ、使った分を買い足し、備蓄していく方法です。この方法は、備蓄食を食べながら突然の震災（災害）に備えるものです。普段から備蓄食の味に慣れておくことで、もしもの時のストレスの緩和にも繋がります。

震災（災害）の際は、魚や肉などのたんぱく質源となるものが不足します。魚・肉・大豆などの缶詰を常備しておくといいでしょう。




## ω-3 脂肪酸

ω(オメガ)-3 脂肪酸とは、アマニ油やエゴマ油などの植物油やその種子に含まれる α-リノレン酸、青身魚の油に含まれる EPA や DHA などの多価不飽和脂肪酸のことです。ω-3 脂肪酸は体内で合成することができない必須脂肪酸で、健康のために意識して摂る必要がある栄養素です。

ω-3 脂肪酸は、血液中の中性脂肪を低下させることで、動脈硬化や心疾患を予防します。また、体内の炎症を抑える働きもあるため、アレルギーやがんの予防にも効果があるといわれています。

1 日 2.0g を目安に摂るようにしましょう。

植物性食品	魚介類
《α-リノレン酸含有量(100g あたり)》 ・エゴマ油: 58.0g ・アマニ油: 57.0g ・くるみ(炒り): 9.0g 	《EPA+DHA 含有量(100g あたり)》 ・さんま味付け缶: 1.7g ・さば水煮缶: 1.3g ・いわし蒲焼缶: 1.4g ・いわし水煮缶: 1.2g ・さんま蒲焼缶: 1.2g 

## 缶詰で簡単♪鶏五目ごはん



### 材料(5人分)

- ・米 2合
- ・焼鳥の缶詰(タレ味) 150g(75g×2缶)
- ・人参 50g
- ・ごぼう 40g
- ・万能ねぎ、生姜 (お好みで)

### 《作り方》

1. 人参とごぼうは皮をむいて、人参は太めの千切り、ごぼうはさがきにする。
2. 釜に研いだ米を入れ、水を加えて、1.の具材と焼鳥の缶詰を汁ごと入れる。お好みで千切りにした生姜を入れる。(白米コースで炊飯)
3. 炊きあがったら、混ぜ合わせ蒸らす。
4. 茶碗に盛り、お好みで小口切りにした万能ねぎを盛る。

1人分あたり

エネルギー:308kcal

たんぱく質:8.4g

