

# サバ缶(水煮)

サバ缶は、身だけでなく骨や皮・血合いなどが含まれており、余すことなくサバの栄養が手軽に美味しく摂取出来るスーパーフードです。

オメガ3系不飽和脂肪酸であるEPA・DHAが多く含まれ、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の減少・脳機能やアレルギーの改善に役立ちます。また、タンパク質やコラーゲン・ビタミン(B群・D)・カルシウム・セレンも豊富で、動脈硬化・ガン・生活習慣病・骨粗しょう症の予防、アンチエイジング・抗ストレス能力の向上など数多くの効能があります。

サバ缶の煮汁は、非常に栄養が豊富なので捨てずに、汁物などの調理方法やおからパウダー・片栗粉などで固めるなど、工夫をして食べるようにしましょう。



## 1.サバ缶サンドイッチ



(2人分)

材料	分量	材料	分量
サバ缶	1缶	おからパウダー	大2
食パン8枚切り	4枚	マヨネーズ	大2
玉子	2個	レモン汁	大2
グリーンレタス	4枚	塩	少々
バター	大2	粗挽きコショウ	少々

※おからパウダーは微粉タイプの物がなめらかに仕上がります。  
※食塩使用のサバ缶を使う場合は、塩は必要ないです。

### 【作り方】

- ① ゆで卵を作る。
- ② サバ缶は、身と煮汁に分ける。煮汁に、おからパウダーとマヨネーズ・レモン汁(大1)を入れて混ぜ合わせ、塩・粗挽きコショウで味を調える。
- ③ 取り分けた身は、残りのレモン汁・塩・粗挽きコショウをふる。
- ④ グリーンレタスは食パン程度の大きさにちぎり、ゆで卵は薄切りにする。
- ⑤ 食パンの片面にそれぞれバター塗る。
- ⑥ 食パン、グリーンレタス、②、サバの身、ゆで卵の順で重ね、食パンを乗せて軽く押さえながら、ラップで包む。
- ⑦ ラップで包んだまま、包丁で半分に切る。

②と③を混ぜ合わせた物は、サラダにかけたり、おにぎりの具にしても美味しく召し上がれます。

生おからの栄養成分が凝縮された「おからパウダー」は、タンパク質・ビタミン・ミネラル・レシチン・大豆イソフラボン・大豆サポニンなどが多く含まれた栄養価の高い食品です。水分を吸収しやすい特徴があり、サバ缶の煮汁に混ぜることで煮汁の優れた栄養を摂取しやすくなります。また、お腹で膨らむので満腹感を得やすく食べ過ぎ防止にもなり、低糖質で食物繊維も豊富に含まれているため、ダイエットに役立ちます。

## 2.サバ缶のオープンオムレツ



(2人分)

材料	分量	材料	分量
サバ缶	1 缶	ミックスチーズ	50g
玉子	2 個	牛乳	大 2
ほうれん草	100g	塩	少々
赤パプリカ	1/4 個	粗挽きコショウ	少々

※食塩使用のサバ缶を使う場合は、塩は必要ないです。

### 【作り方】

- ① ほうれん草を塩ゆでにして水にさらし、食べやすい大きさに切る。(水気はしっかり切ってください)
- ② 赤パプリカは横半分に切った後、細切りにする。
- ③ 玉子に牛乳を入れ混ぜる。
- ④ フライパンにサバ缶を煮汁ごと入れ火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、ほうれん草と赤パプリカを入れさっと炒め煮し、塩・粗挽きコショウで味を整える。
- ⑥ ③をまわし入れ、ミックスチーズを乗せてフタをし、チーズが溶けるまで火にかける。

「チーズ」に含まれるカルシウムは体内で吸収されやすく、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDが豊富な「サバ缶」と一緒に摂取することで、さらに吸収率が高まります。また、「ほうれん草」は、骨を丈夫にする働きビタミンKやマンガンが多く含まれています。

「赤パプリカ」は、見た目がピーマンと似ていますが、(甘)トウガラシの一種で、ファイトケミカルであるキサントフィルの種類や含有量が多く、強力な抗酸化作用があります。また、β-カロテンも豊富に含まれ、特にビタミンCは野菜の中でトップレベルの含有量です。

ビタミンCは、鉄の吸収を助ける働きがあるため「ほうれん草」と、コラーゲンの生成を助ける働きがあるため「サバ缶」と一緒に摂取することで、より一層美容や健康に役立ちます。

### 3.サバ缶味噌汁



(2人分)

材料	分量	材料	分量
サバ缶	1 缶	青ネギ	1 本
まいたけ	1 パック	味噌	大1・1/2
もやし	1/2 袋	水	200ml

※サバ缶は、食塩不使用のものを使ってください。

※サバ缶の煮汁に旨味がある為、出汁を取る必要がありません。

#### 【作り方】

- ① まいたけは食べやすい大きさに裂き、青ネギは小口切りにする。
- ② サバ缶は煮汁ごと鍋に入れ、水を加えて火にかける。
- ③ 煮立ったら、まいたけともやしを入れ煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、火を止めて味噌を溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、青ネギを散らす。

「味噌」は、大豆以上に栄養価が高く、多種類(麹菌・乳酸菌・酵母)の微生物で発酵しているため、腸内細菌の善玉菌の多様化に繋がります。また、「まいたけ」と「もやし」の食物繊維と一緒に摂取することで腸内環境が整います。

「まいたけ」だけに含まれるMX-フラクシオンは、血糖値の急激な上昇やLDL(悪玉)コレステロール・中性脂肪を抑え、MD-フラクシオンは免疫機能を活性化する働きがあります。「ネギ」に含まれるアリシンは、「もやし」に含まれる糖質の代謝に必要なビタミンB1の吸収を助け、血行促進や疲労回復効果があります。

優れた栄養バランスのある食材を組み合わせた味噌汁は、お互いの栄養成分の相乗効果でより一層、免疫力の向上・整腸作用・アンチエイジング・生活習慣病やガンの予防など、さまざまな効能が期待出来ます。

#### 朝食を食べましょう！

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させ、体温を上げて生活リズムを整える役割があります。また朝食を摂ることで、便秘や肥満の予防・集中力の向上など心身の健康に繋がります。

糖質(エネルギー源になる)、タンパク質(筋肉や臓器など体の主成分で、体温を上げる)、ビタミン・ミネラル・食物繊維(体の機能を調整し健康維持に役立つ)をバランスよく摂取することで、より一層効果が期待できます。

朝は調理にも食べるにも時間がないので、1品でバランスが整うメニューが便利です。