

青魚を取り入れてバランスの良い食事を心がけよう。

POINT

主食・主菜・副菜をそろえる。



今回紹介した“鯖缶を使ったメニュー”は主菜にあたります。主食であるご飯と、副菜である野菜類を追加することで一食内のバランスがとても良くなります。ただ、調味された缶詰（鯖の味噌煮缶等）の液汁まで食べてしまうと塩分摂取が多くなってしまいます。調味されていない缶詰を使うと、減塩になります。

便利でおいしい
“調理済み”を活用！

今回紹介した鯖缶以外にも
アルミパウチ、真空パック商品等、
スーパーやコンビニで手軽に
調理済みの魚が入手できます。

青魚には
おいしい魚がいっぱい！

鯖以外では、イワシやサンマといった
青魚の缶詰が多く流通しています。

身近な“魚”を
もっと食べよう！

静岡県は伊東市・沼津市・焼津市などで
鯖の水揚げが盛んです！
“塩さば”や“さば節”などの加工品も、
全国有数の生産量を誇ります。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷健康サポートセンター
Shizuoka

静岡県静岡市駿河区曲金6丁目8番5-2号
TEL / 0120-283-170（予約ダイヤル）
東静岡駅から徒歩3分（駐車場も完備）

健康に関する情報や
イベント情報を
発信中！



医師・管理栄養士 監修 レシピブック

鯖缶をおいしく食べたいあなたへ



お手軽な鯖缶を使って、おいしく動脈硬化予防の食事を！

魚の脂に多く含まれるEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸は体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。
動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなどさまざまな作用を持っています。



私たち管理栄養士が
提案します！



5分で簡単！ のび〜る鯖味噌チーズ焼き

材料（一人前）

- ・鯖味噌煮缶詰…1缶
- ・とろけるチーズ…お好み
- ・お好みでネギや七味など

作り方

- ① 鯖の味噌煮缶詰にチーズを乗せて、そのままトースターで焼き色がつくまで（5分程度）焼く。
- ② ネギをのせて完成！

管理栄養士より

帰宅が遅くなったお子様や残業で疲れた日にも、5分で簡単熱々が食べられます。

発酵食品のチーズと
味噌は相性抜群！



金曜日に食べたい！ 鯖のアーリオ・オーリオ

材料（一人前）

- ・鯖水煮缶詰…1缶
- ・ニンニク…お好み（おろしニンニクでもOK）
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・お好みで唐辛子など

作り方

- ① フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れ【弱火】に1〜2分かける。
- ② 鯖水煮缶詰から身だけを出し、①を【中火】で1〜2分炒める。

管理栄養士より

唐辛子を加えて、大人味のピリ辛アレンジ！
サラダに乗せてバランスアップ。

アーリオ・オーリオって？
「Aglie olio」は“にんにく”と
“オリーブオイル”のことです。

実は
イタリア語
なんです



みんな大好き♡サバカレー

材料（一人前）

- ・鯖水煮缶詰…1缶
- ・レトルトカレー…1人前

作り方

- ① 鯖缶詰から、身だけを取り出す。
- ② 温めたカレーに①をかける。

管理栄養士より

2日目のカレーをアレンジ！
鯖の水煮缶詰を汁ごとカレー鍋に入れて
加熱するだけで、シーフードカレーに変身！

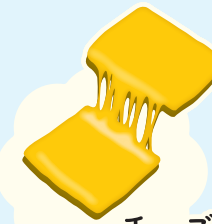
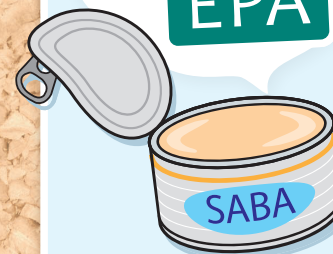
カレーのスパイスで
魚のおいも軽減

鯖缶はにおいが気になって敬遠していませんか？
組み合わせる食材や、ちょっとしたひと手間で
美味しく食べることができます。

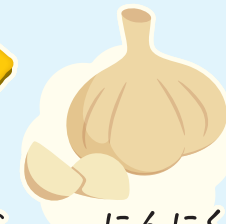


DHA

EPA



チーズ



にんにく



スパイス

お手軽な鯖缶を使って
動脈硬化予防の食事をしませんか？