

今回は、最近みなさまから質問をよく受ける『かんづめ』についてお届けします♪

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



かんづめ 缶詰

はじまりはイワシの缶詰

約150年前、ある日本人がフランス人の指導で
イワシの油漬け缶詰を作ったのが始まり
日本初の缶詰工場は北海道で誕生！

長期保存できる！

手間いらず

非常食にも◎

種類が豊富



缶詰の味付けだけで一品できる♪

魚

(さば、いわし、さけ、さんま など)

醤油煮
味噌煮
かば焼き
(1缶 150g)
塩分 1.0~2.5g

多

水煮 
(1缶 150g)
塩分 1.1~1.4g

中骨 小骨

水煮≠塩分ゼロ

味付きフレーク
(1缶 70g)
塩分 1.5~1.8g

リン量

フレーク水煮
(1缶 70g)
塩分 0.7g

少

食塩不使用・減塩タイプを選ぶのもOK！



★アレンジレシピ①★

鯖味噌煮缶詰+野菜+パスタ
⇒鯖味噌パスタ

★アレンジレシピ②★

ツナ缶詰+コーン
+マヨネーズ+ねぎ
⇒ツナマヨ丼



肉

やきとり、つくね、大和煮、コンビーフ
1缶 塩分 1.0~1.9g

スラム 1缶 塩分 8.5g ⇒×

★アレンジレシピ★

やきとり缶詰+カット野菜+うどん
⇒焼うどん

お好みで

旨味UP！



+

- ・ごま油
- ・こしょう
- ・かつおぶし
- ・青のり

果物

※糖尿病の方は血糖値が上がりやすいので注意！

缶詰

カリウム

生



少

<

多



缶詰の汁(シロップ)は残しましょう

- ・カリウムが溶け出ている
- ・糖分が多い
- ・汁=水分→体重管理に影響