



魚の缶詰の栄養成分

		エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
まぐろ(生)	100g	112	450	290	0.1
ツナ缶(まぐろ、水煮)	100g(液汁を含む)	71~97	230~280	160~200	0.5~0.7
ツナ缶(まぐろ、味付け)	100g(液汁を含む)	136	280	350	1.9
ツナ缶(まぐろ、油漬)	100g(液汁を含む)	267~288	190~230	160~270	0.9
まさば(生)	100g	247	330	220	0.3
さば缶(味付け)	100g(液汁を除く)	215	260	300	1.3
さば缶(水煮)	100g(液汁を除く)	190	260	190	0.9
さば缶(みそ煮)	100g(液汁を含む)	217	250	250	1.1
さんま(生)	100g	318	200	180	0.4
さんま缶(味付け)	100g(液汁を除く)	268	160	350	1.4
さんま缶(蒲焼き)	100g(液汁を含む)	225	250	260	1.5
まいわし(生)	100g	169	270	230	0.2
イワシ缶(水煮)	100g(液汁を除く)	188	250	360	0.8
イワシ缶(味付け)	100g(液汁を除く)	212	240	380	1.4
イワシ(蒲焼き)	100g(液汁を含む)	242	270	290	1.5

※商品によって、栄養成分が異なります。

- 骨ごと食べられるように調理されているものは、リンを多く含んでいます。骨の部分は除いて食べるようにしましょう。缶詰を食べる際は、食べる量を調整し、続けて食べないようにしましょう。ただし、量を減らすと、たんぱく質の不足に繋がります。生魚を調理し、必要なたんぱく質をしっかり摂りましょう。また商品によっては、添加物のリン酸塩などが含まれるものもありますので、原材料表示を見て含まれていないものを選びましょう。
- 塩分が多く含まれています。特に味付けされているものは、100gあたりに1日にとってよい塩分量の約1/3量が含まれています。液汁を残す、生魚や水煮を使って調理することで塩分を減らすことができます。