

秋に気をつけたい食べ物②



★さんま…個人によって異なりますが、おおよそ目安は 1/2 尾です。



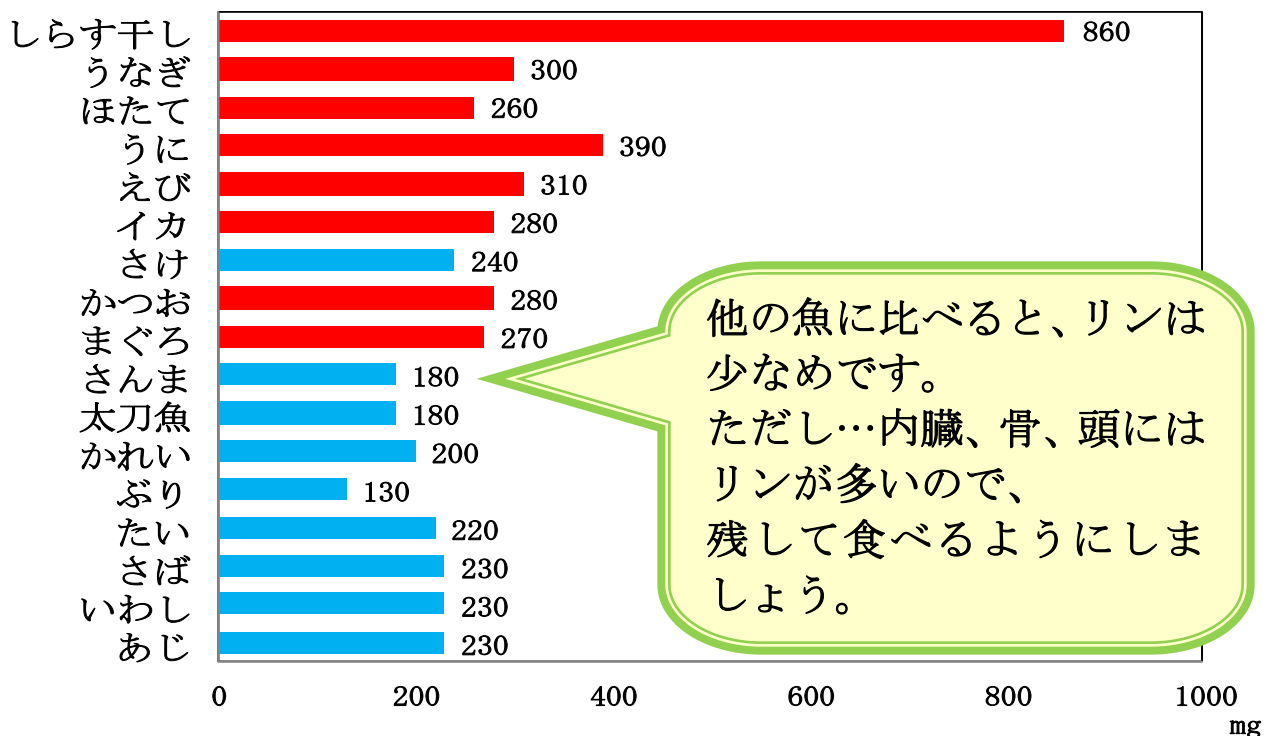
タンパク質を多く含んでいます。
タンパク質が不足している方に、おすすめです!!

栄養成分 1/2 尾 (可食部 50g 当たり)

| | |
|--------------|-----|
| エネルギー (kcal) | 149 |
| タンパク質 (g) | 8.8 |
| カリウム (mg) | 95 |
| リン (mg) | 85 |
| 塩分 (g) | 0.2 |

塩さんまは塩分が多いので、生さんまを調理するようにしましょう。

魚介類100gに含まれるリン含有量



他の魚に比べると、リンは少なめです。
ただし…内臓、骨、頭にはリンが多いので、残して食べるようにしましょう。