

旬の魚介類を食べましょう

タンパク質が不足すると、栄養不足・抵抗力の低下・筋力の低下が起こります。魚にはタンパク質が多く含まれます。1日1回を目安とし、食事に取り入れましょう。

★魚介類(70g)の栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
たい	99	14	308	154	0.1
たい(養殖)	124	15	315	168	0.1
さわら	124	14	343	154	0.1
あじ	88	14	252	161	0.2
あじ(開き干し)	118	14	217	154	1.2
かれい	67	14	231	140	0.2
えび (ブラックタイガー)	57	13	161	147	0.3
いか (やりいか)	60	12	210	196	0.3
あさり	21	4	98	60	1.5

- ・上の表は春が旬の魚介類です。
 - ・あじの開き等、干物は塩分が多く含まれます。生の魚を調理して食べましょう。
 - ・あさは塩分が多く含まれます。小鉢に少量(5~8g程度)使用する等、量に気をつけましょう。
 - ・たい、さわら、あじ、かれい等の魚を1日1回食事に取り入れ、タンパク質を摂りましょう。
- ※個人差はありますが、1回を目安量は60~70gです。