



Let's enjoy  
study and cooking!

# うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

災害時の食を考えよう 第5回

## 備蓄食品の栄養（缶詰編）

災害時のために備えておく備蓄食品は、非常食用に作られたものだけではありません。普段家に常備してある食品でも、十分備蓄用食品になります。長期保存が可能な食品の栄養についてご紹介します。

今回は種類が豊富で、そのままでも食べられ、他の食材とも組み合わせやすい「缶詰」です。

### 缶詰の特徴

#### 新鮮

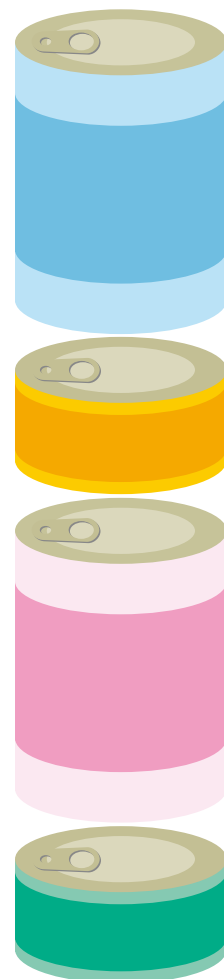
たくさんとれる旬の時期に作られる場合が多いため、新鮮です。

#### 栄養

密封した状態で加熱殺菌するため、水にとけやすく酸化しやすいビタミンなどの栄養素の損失が少ないのが特徴です。また魚介類を使った缶詰の種類が豊富なため、カルシウムの供給源としても重宝します。

#### 安全性

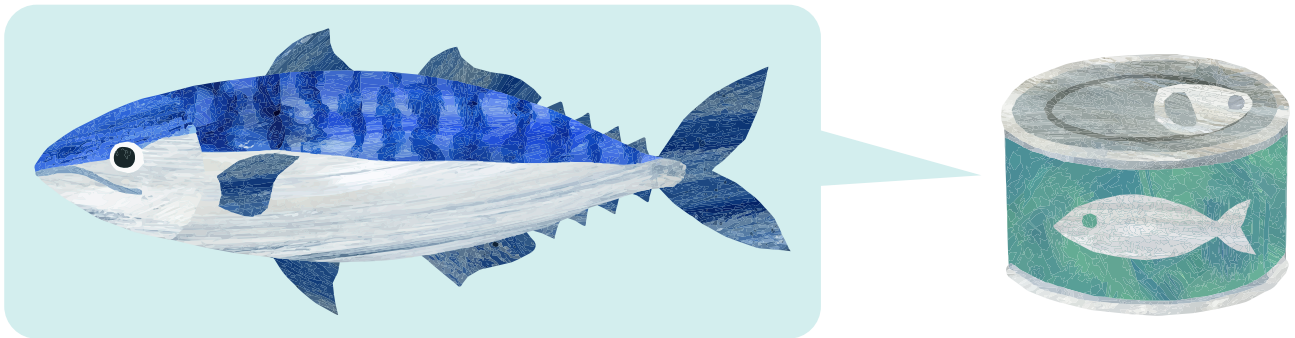
完全密封して加熱殺菌しているので、保存料や殺菌料を使わず、中身が腐敗・酸化することなく、常温で長期保存が可能です。



## 中身が詰まっている

さばの水煮缶（内容総量 220g）なら体長約 30cm のさば（約 350g）が 1 尾分、ホールコーン缶（固形量 300g・内容総量 450g）には 3.5～4 本分（1.1kg）のとうもろこし、あさり水煮缶（固形量 100g・内容総量 130g）には殻付きあさりに換算して 1.2kg 分、みかん缶（中粒 / 固形量 250g・内容総量 435g）には 7 個のみかんが使われています。（これらはいずれも頭や内臓、皮、殻などを除いた可食部分のおおよその量）

※日本缶詰びん詰レトルト食品協会データ引用



## 種類が豊富

昔からある「さば水煮缶」「ツナ缶」「焼き鳥缶」「コンビーフ」「みかん缶」、更に最近では「だし巻き卵」「たこやき」「ハンバーグ」「パエリア」など調理された料理の缶詰、「グルメ缶詰」「ご当地缶詰」といった郷土食の缶詰まで登場しています。



缶切りが必要なタイプか、缶切りなしで開けられるプルトップタイプか、事前に確認しておくとういでしょう。また日ごろから缶切りの使い方や缶の開け方を練習しておくことも大切です。

コーンと  
わかめの  
和え物



■材料（2個分）

コーンホール缶……………1缶（160g）

注：コーン缶の汁を捨てないこと

カットわかめ……………5g

ポン酢……………大さじ1



- ① ビニール袋にカットわかめとポン酢を入れてもみこむ。
- ② ①にコーン缶を汁ごと入れ混ぜ、しばらく置いてわかめが戻ったら出来上がり。

※ 缶詰の汁は防腐剤や保存料、添加物ではありません。調味液や加熱殺菌する時にとうもろこしから出る汁です。とうもろこしの栄養素は水溶性が多く、茹でると水分に溶け流れ出てしまうため、捨ててしまうのはもったいないです。

注：製品により含まれる内容は異なりますので、原材料表示を確認してみましょう。