

栄養科だより No.4



今回は食品のエネルギーお魚編です。

白身の魚 1切れ70g	
たら	54Kcal
養殖たい	136Kcal
かれい	67Kcal
さわら	124Kcal
さけ	93Kcal

* さけは赤い色してても
白身魚です。

白身の魚と赤身の魚(青魚)を
比べてみると赤身の魚(青魚)の
方がカロリーが高い物が多くなっ
ています。

赤身の魚(青魚)には体に良い
栄養素が多く含まれていますが
食べ過ぎに注意しましょう!



赤身の魚(青魚) 1切れ70g	
さば	141Kcal
ぶり	180Kcal
いわし (1尾100g)	136Kcal
さんま (1尾120g)	372Kcal
まぐろ赤身	106Kcal



干物

シシャモ 33Kcal
(1尾20g)

めざし 39Kcal
(1尾15g)

あじの開き(60g) 168Kcal

練り製品



さつまあげ(1枚20g) 28Kcal

ちくわ(100g) 121Kcal

かまぼこ(100g) 95Kcal

* 練り製品は塩分が多くなっている
ので注意！

その他



しばえび(1尾10g) 39Kcal

いか(100g) 39Kcal

たこ(100g) 39Kcal

ほたて(貝柱)(100g) 39Kcal

缶詰



まぐろフレーク水煮(100g) 39Kcal

まぐろフレーク油付け(100g) 267Kcal

* カロリーが高く、脂肪も多いので注意！

さけ水煮(100g) 39Kcal