



石垣市健康福祉センター 管理栄養士 花原 里穂

サバに含まれるEPAやDHAの栄養素は、体内でつくり出すことができない「必須脂肪酸」です。EPAは、GLP-1（ジーエルピーワン）という「やせホルモン」の分泌を促し胃の消化活動を緩やかにすることで食欲を抑える働きや、膵臓に作用しインスリン量を調整することで、血糖値を安定させる働きがあるので肥満や糖尿病等の生活習慣病予防効果も期待されます。DHAは、脳を活性化させ判断力や集中力を上げる働きがあるため認知症予防にも良いと言われています。また、サバ缶の方が生サバよりもEPAやDHAが豊富で、下処理も必要なく手軽に食べられるので1日1食取り入れてみませんか？



せる →

- ①やせホルモン「GLP1」が増え太りにくいからだになる
- ②GLP1は、インスリンにやさしい（血糖の上昇をおさえる）
- ③GLP1の働きがいいと、腹持ちもいい



すい →

- ①手軽な価格  
サバ缶は、150g～200g入って100円台



さしい →

- ①血管の若さを保つ
- ②コレステロール、中性脂肪をさげる
- ③脳を活性化
- ④血液サラサラ効果

実践編 住民用 栄養指導教材

### 第2話 なくさないでね



### ♪今日からできるサバ缶レシピ♪ ～サバ缶と野菜のたまごとじ～



材料（4人分）

- ・さば水煮缶 1缶
- ・卵 4個
- ・ほうれん草 1袋
- ・にんじん 1本
- ・油 大さじ1
- ・だし汁 200ml
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

～ 作り方 ～

- ①人参の皮をむき千切りにする。ほうれん草は5cmの長さに切る。
- ②中火にし、油を入れ、にんじんを炒め火が通ったら、だし汁、みりんを入れる。
- ③グツグツとしたら、しょうゆとサバ水煮缶を入れてほぐし、ほうれん草を入れる。※サバ缶の煮汁も全部入れ、旨味アップ!!!
- ④卵を割り、ほぐす
- ⑤溶き卵を回しながら入れ、外側から大きく中心に沿ってグルッと1周する
- ⑥半熟になったら火を止め、完成♪