



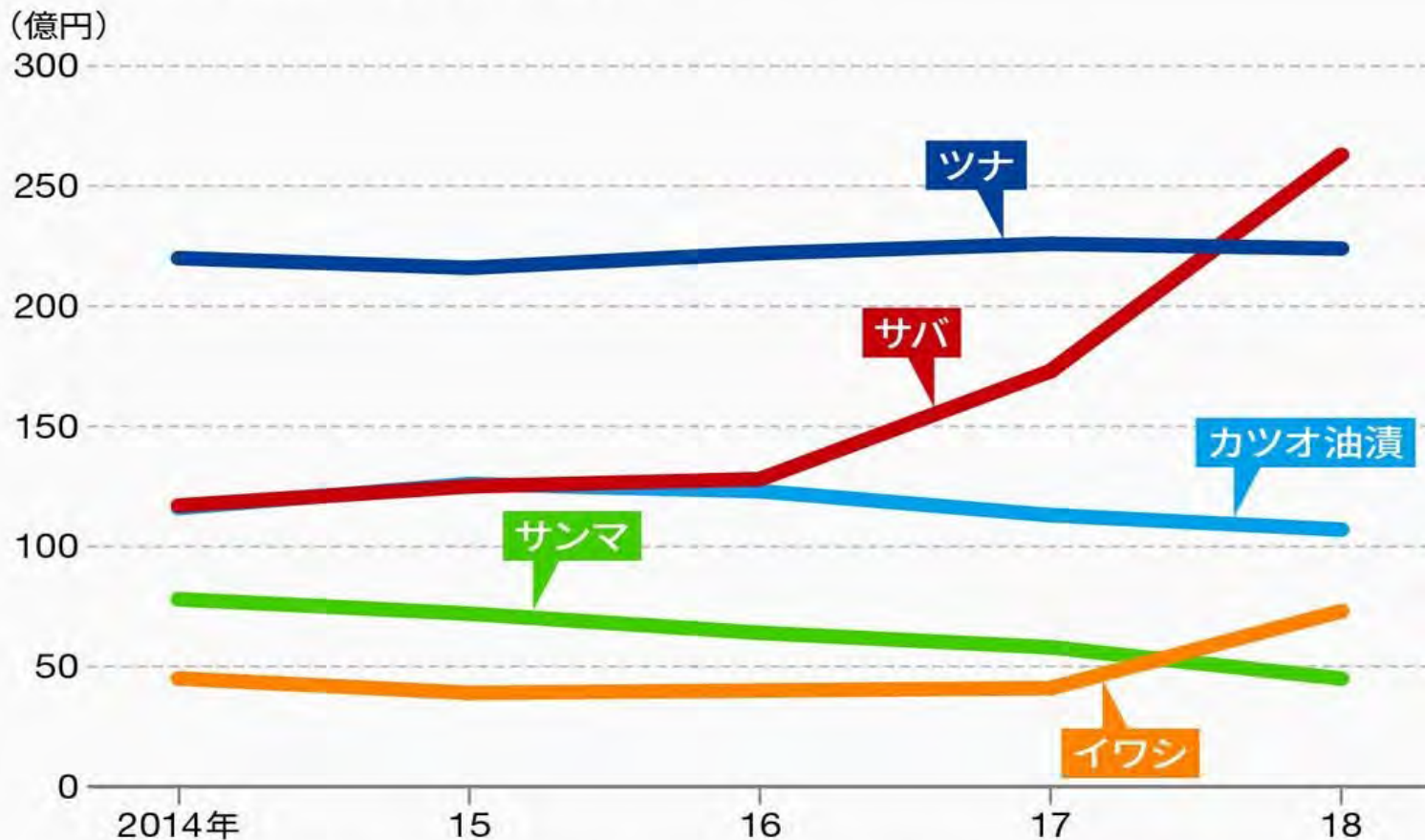
手軽に、おいしく、おさかなを食べよう ～缶詰について～



日本水産株式会社
常温食品事業部
水口 亨

■ サバ缶がツナ缶を抜いた

—魚介缶詰の市場規模推移—



(注) 全国のスーパーマーケット、コンビニエンスストア、ドラッグストアが対象
(出所) インテージ調べ

さば缶がすごい理由！

- ① 美味しい → 原料×加工技術、種類が豊富
- ② 栄養たっぷり → EPA/DHA、カルシウム、タンパク質
- ③ 調理が簡単 → そのままでも、料理素材としても
- ④ 価格が安い → 約100円～
- ⑤ 保存が簡単 → 常温で3年

さば缶にはどのくらいの栄養が入っているの？

内容総量：190g/缶、固形量140g/缶の場合

・EPA/DHAが豊富

→EPA:1.5~3.6g/缶 DHA:1.8~3.4g/缶

★目標量0.9g/日

★マグロ(トロ)5, 6切れ分、マグロ(赤身)160切れ

・タンパク質

→27.0g/缶

★目標量70g/日(男)、55g/日(女)

★卵4個分(50g/個として)

・カルシウムが豊富

→213~524mg/缶

★目標量600mg/日 30代以上

★牛乳2本~5本分 (牛乳100ml/本として)

- ・**ビタミン (B1、E、D、他)**
- ・**GLP-1 (Glucagon-like peptide-1) の分泌促進**
 - インシュリン生成効果
 - 食欲抑制効果
 - 胃の食物排出遅延効果
- **お子様からご年配の方まで重要な栄養素が豊富！**

・食塩相当量は？

さば缶： 1.8～3.3g/缶(190g)

タンパク質27g/缶

いわし： 1.5～1.6g/缶(100g)

タンパク質15g/缶

さんま蒲焼： 1.4～1.7 g/缶(100g)

タンパク質16g/缶



食塩相当量: 1.2g/缶
タンパク質: 27g/缶



食塩相当量: 1.3g/缶
タンパク質: 32.2g/缶



食塩相当量: 1.8g/缶
タンパク質: 27.6g/缶

30% 減塩さば缶 3品



食塩相当量: 1.0g/缶
タンパク質: 18.2g/缶



食塩相当量: 1.0g/缶
タンパク質: 18.5g/缶

デンマーク産さば缶 2品

●蒸煮した原魚の皮・骨を手作業で除去。

●特有の臭みが少なく魚が苦手な方でも食べやすい

手作業で皮・骨を丁寧に除去しているため、
魚の臭みが少なく魚が苦手な方でも美味しくお召し上がりいただけます。



●しっとりソフトな身質とシンプルな味付け。幅広いメニューに使いやすい

良質な原料サバの美味しさを活かすため、味付けは極力シンプルに仕上げています。
また、また中骨を除いているため、過度な加熱を加えず食感ではなくしっとりソフトな食感



食塩相当量: 0.9g/缶
タンパク質: 14.1g/缶



食塩相当量: 1.0g/缶
タンパク質: 14.4g/缶

25% 減塩いわし 2品

西日本

■万代

■関西スーパー

■コープこうべ(店舗)

■オアシス

■コーヨー ほか

東日本

■ライフ

■いなげや

■西友 ほか



商品内容：さば水煮、さば味噌煮
規格案：内容総量150g、固形量110g

6つのこだわり製法

1. 日本産さばを使用
2. 拘りの製法で、魚の臭みを大幅に低減(蒸煮/反転)
3. 1缶ごと丁寧に手詰め
4. 食べきりに適したサイズ(150g)
5. 開けやすい「スルツとふた」採用
6. **高い栄養価、食塩相当量1缶で1g以下**

(水煮): **タンパク質 27.2g/缶**

(味噌煮): **タンパク質 24.5g/缶**

EPA 700mg/DHA2100mg /缶

EPA 700mg/DHA2100mg /缶

カルシウム 336mg /缶

カルシウム 336mg /缶

炭水化物 0.0mg /缶

炭水化物 9.3mg /缶

食塩相当量 0.9g/缶

食塩相当量 1.0g/缶

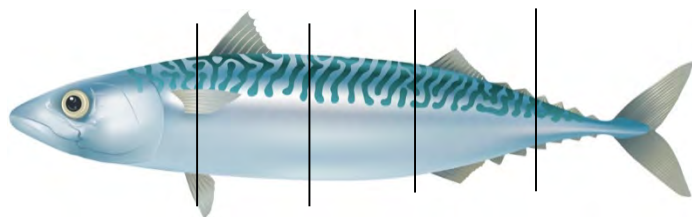
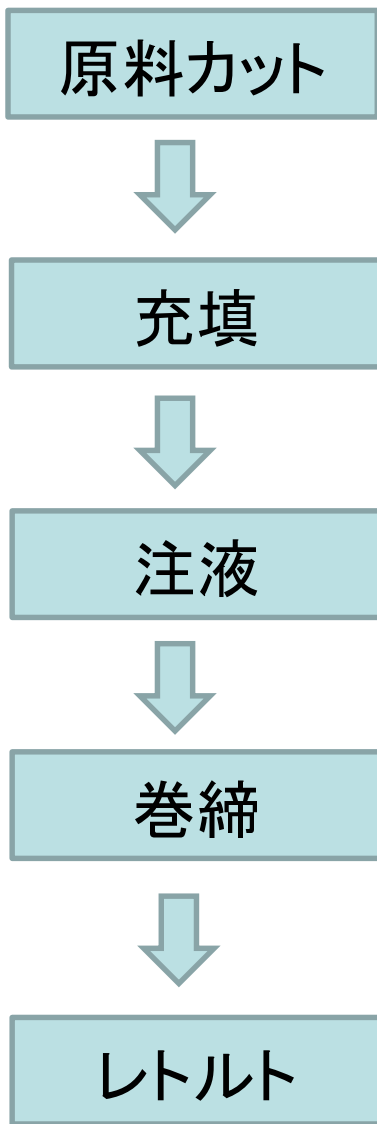
フタの進化

● スルツとふた(缶詰)

- ・従来の約1/3の力
- ・ふたの開け口で手を切らない
- ・分別しやすい



サバ缶の製造工程



原料カット



充填



注液



巻締



レトルト

アレンジメニュー案(水煮タイプ)



①サバのサラダ仕立て



④サバのなめろう風



⑦サバの黒胡椒マリネ



②サバのおろし和え



⑤サバのピザトースト



⑧サバ大根



③サバ茶漬け



⑥サバ素麺



⑨サバのおにぎらず

アレンジメニュー案 (オイル漬けタイプ)



アレンジメニュー案



サバのせんべい汁



サバのドライカレー



サバだいこん



サバサンド



サバの黒こしょうマリネ



サバのオムレツ



サバとトマトのパスタ



サバのサラダ仕立て



サバのカナッペ



サバとカブのマリネ



焼きおにぎりの2色サンド

サバのおにぎらず

サバの旨みのご飯との相性抜群。
レタス、玉ねぎ、マヨネーズとの組み合わせでさっぱりと食べられます。



材料(3個分)

デンマーク産さば・・・1缶
マヨネーズ・・・大さじ1
塩・黒こしょう・・・適宜

レタス・・・2枚
玉ねぎ・・・1/4個
焼き海苔・・・全形 3枚
ご飯・・・360g

作り方

下準備:レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる
玉ねぎは薄くスライスし、塩(少々)でもみ冷水中に浸した後、水気をしぼる

【1個分の作り方】

- ①ラップを広げて焼き海苔を置き、中央にご飯(60g)を四角くのぼす。
- ②ご飯にレタス、缶汁をきったデンマーク産さばをのせてマヨネーズを絞り、塩、こしょうをふる。さらにスライス玉ねぎ(約10g)をのせる。
- ③ご飯(60g)をさらに重ねる。
- ④焼き海苔の四隅を包み込み、ラップを巻いて四角く形を整え10分程度置く。
- ⑤半分に切り分ける。 ※ラップをつけたまま切ると切りやすい。



ポイント!
四隅となる位置の海苔は、しっかりと内側に折り込みながら包むと形が整います

サバのおろし和え

時間が無い時にささっと作れる簡単レシピ。臭みの少ないサバとたっぷり添えた大根おろしで食欲の無いときでも箸が進みます。



材料(2人分)

デンマーク産さば・・・1缶
大根・・・1/4本
大葉・・・2~3枚
ポン酢・・・適宜

作り方

下準備:大葉を洗い、幅を半分に切った後、細切りにして水にさらす。
大根の皮をむきおろし金でおろした後、ザルで軽く水分をきる。

- ①デンマーク産さばの缶汁をきり、さばを食べやすい大きさに切る。
- ②器に大根おろし(少量を残しておく)と細切りの大葉を散らし、さらにサバを盛り付ける。残り的大根おろしを上には散らす。
- ③ポン酢を添え、食べる際に混ぜてあわせる。

アレンジメニュー案



ニッスイ 食品情報サイト

企業情報サイト | 製品情報 | 研究・開発 | 営業・販売 | サステナビリティ | ニッスイ | 経営者情報 | 海外情報 | English

スマートフォンサイト | ニッスイ公式YouTube | お問い合わせ | サイトマップ | ニッスイの公式サイトの検索

ホーム | 商品紹介 | トピック | お客様サポート | 遊覧販売 | 海から、健康 EPA life









メニュー名やキーワードから探す

おべんとう | ちくわ | キャベツ | さば缶 | 海からサラダブレック

検索キーワード: さば缶

並び替え: 新着順 | エネルギーが低い順 | 調理時間が短い順 | 塩分が少ない順 | ニッスイ製品を使用

検索結果 11 件中 1-11 件表示

 <p>• 大きな大きな焼きたての揚げサバ缶</p> <p>[調理時間] 10~20分 [エネルギー] 459kcal [塩分] 2.9g [使用した商品] デンマーク産 鯖(さば) 缶詰、大きな大きなおきおきに盛り</p>	 <p>• さばとコーンのマリネサラダ</p> <p>[調理時間] 10~20分 [エネルギー] 259kcal [塩分] 4.3g [使用した商品] デンマーク産 鯖(さば) オイル煮付</p>	 <p>• さばのカーリクトーストカナッペ</p> <p>[調理時間] ~10分 [エネルギー] 320kcal [塩分] 1.4g [使用した商品] デンマーク産 鯖(さば) オイル煮付</p>	 <p>• さばのサラダを立立て</p> <p>[調理時間] ~10分 [エネルギー] 320kcal [塩分] 2.4g [使用した商品] デンマーク産 鯖(さば) 缶詰</p>
 <p>• さばとトマトとオリーブのピスタ</p> <p>[調理時間] 10~20分 [エネルギー] 418kcal [塩分] 2.0g [使用した商品] デンマーク産 鯖(さば) オイル煮付</p>	 <p>• さばのスパゲッティオムレツ</p> <p>[調理時間] ~10分 [エネルギー] 548kcal [塩分] 2.2g [使用した商品] デンマーク産 鯖(さば) オイル煮付</p>	 <p>• さば大福</p> <p>[調理時間] ~10分 [エネルギー] 228kcal [塩分] 0.3g [使用した商品] デンマーク産 鯖(さば) 缶詰</p>	 <p>• さばのドライカレー</p> <p>[調理時間] 10~20分 [エネルギー] 1015kcal [塩分] 4.7g [使用した商品] デンマーク産 鯖(さば) オイル煮付</p>

<http://www.nissui.co.jp/recipe/search/search.php?keyword=%E3%81%95%E3%81%B0%E7%BC%B6>

缶詰を上手に活用して、 健康な毎日を！

ご清聴ありがとうございました。

