

我孫子市民体育館 健康豆知識 2020/8

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『缶詰』についてお届けします。
今世間を騒がせている新型コロナウイルス。外食などが制限される今売り上げを伸ばしている缶詰！
栄養素やルーツなど缶詰について探ってみましょう。

1度は口にしたことのある缶詰！缶詰のルーツって？

今から約200年前の1804年にフランス人のニコラ・アペールによって金属缶やガラス瓶の中に食べ物をいれて密封し、加熱殺菌して保存する缶詰の原理が考案されたと言われています。当時、ヨーロッパ各国へ戦線を広げていたフランス軍食料として缶詰、瓶詰が採用され、軍兵の士気を大いに鼓舞したと言われています。その後アメリカなどで需要が増え生産されるようになり、日本でも1874年から缶詰の研究に着手したと言われています。そこから様々な研究を経て今おいしい缶詰が世に出回っていると言う事です。

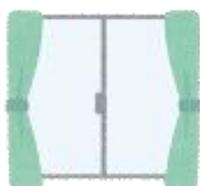


新型コロナ期間に需要が高まる！

今年の2月から世間を脅かす新型コロナウイルスが感染拡大をはじめ、早くも半年が立ちます。経済悪化ともいえるこの時期にも、缶詰業界、レトルト業界などは需要が高まっております。需要が高まっている要因の一つは**長期保存ができ、備蓄になる**ことがあげられます。

長期保存が可能な理由は製造工程にあり！

食品を缶に密閉し、熱で殺菌するため、缶の中が無菌状態になるのです。これが長期保存が可能な最大の要因となります。以上の製造工程から一般的な賞味期限は3年に設定されており、中身によって多少異なりますが、長期保存し災害時などの備蓄にも有効だと言えるでしょう！また、アレンジメニューも多く、自宅で食事をする事が多くなった今、主婦の方々に助けてくれる救世主と言えるでしょう！！

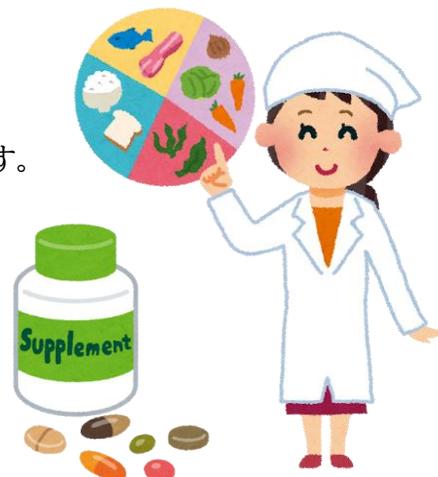


やっぱり気になる！栄養素ってどうなの！？

今では、公益財団法人日本缶詰びん詰レトルト食品協会が発足しており、様々な研究がなされています。製造工程を案内した通り、加熱消毒することで栄養素が失われると思われがちですが、空気を遮断し作られているためむしろ栄養価が高いと言われています。調理過程でも水溶性ビタミンなど、調理時に壊れ飛びやすい栄養素の減少をおさえる方法が取られています。

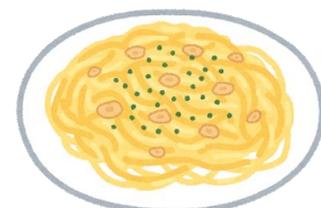


ツナ缶、サバ缶などにはオメガ3脂肪酸であるEPA、DHAが多く含まれており手軽に摂取できると好評です。EPAは血液をサラサラにする油であり、体内でも固まらず血管内に**こびりついた老廃物や毒素を体外に排出してくれます。****コレステロール値の低下や、髪や皮膚への栄養供給にも効果あり！**血管年齢の若返りにも効果あり。



アレンジメニューがたくさん！！

既に缶詰を良く利用されている主婦の方も多くいることと存じます。メディアでも調理の時間短縮に今は注目を集めています。公益財団法人日本缶詰、ビン詰レトルト協会では様々な缶詰を利用したオリジナル、アレンジレシピがたくさん紹介されています。栄養バランスなどに考慮したメニューがたくさん載っています。皆さんもぜひ確認してみてくださいは！？



9月号もお楽しみに！

監修：構成 フクシ・エンタープライズ