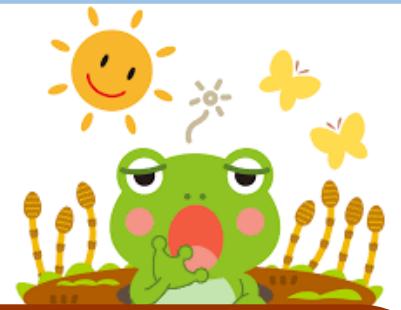




3月

2022.3月の健康情報

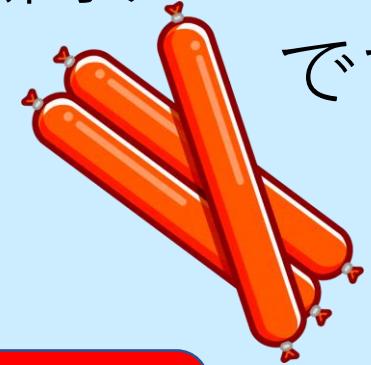
お役に立てるでしょうか？ ニッスイ HP を参考にしています。



1. 常温で90日～150日保存可能
2. 開封し、そのまま食べられる
3. もちろん調理してもおいしい
4. カルシウム含有量が高く、高タンパク、低脂肪
5. 1本100円前後のお手頃な価格



魚肉ソーセージ
です



食べ物はなんですよ

[栄養成分比較]

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	脂質
おさかなのソーセージ 1本 (70g)	123 kcal	6.3 g	350 mg	6.5 g
畜肉ソーセージ*	232 kcal	8.0 g	4 mg	21.4 g

低カロリー！

カルシウムも豊富！



魚肉ソーセージを学ぼう！！

1. おかずにもおやつにも手軽に食べれます。
2. 糖質量や塩分量が多いという欠点は注意！！
1日1本がいいですね。
3. 低カロリーなので、
ダイエットにもいい感じです。
カルシウムが多い。これもいいですね。
左の表を見てください
4. 魚に含まれるDHAやEPAが
気になる症状にいい働きをすると聞きます。

子供のおやつだけではもったいない。
大人のおやつ、
酒のつまみ、おかずとして
魚肉ソーセージを積極的に
食べてみましょう。

