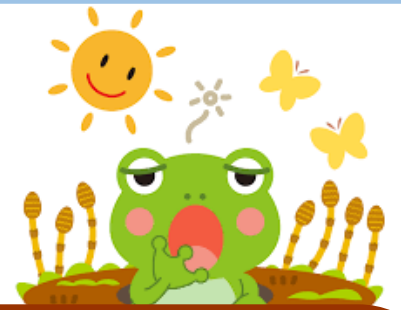




# 3月

# 2022.3月の健康情報

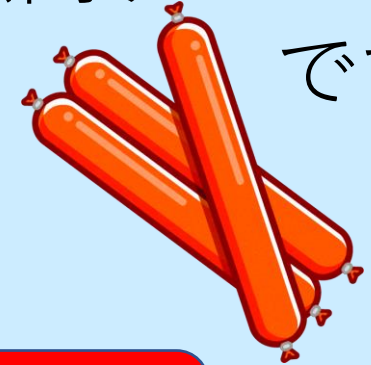
お役に立てるでしょうか？ ニッスイ HP を参考にしています。



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)	<b>123 kcal</b>	6.3 g	<b>350 mg</b>	<b>6.5 g</b>
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。

