

# 献立ひとくちメモ

10月8日(水)



モウカザメの正式な名前は  
「ネズミザメ」といいます。

広島県ではサメのことを「わに」と呼んでいて、よく食べているそうです。

モウカザメはたんぱく質が多く脂肪が少ないので、ヘルシーな食材です。ほかにも、鉄分やビタミン、DHA、EPAなども含まれているので、栄養価の高い魚として注目されています。

モウカザメ 100gあたり

|         |         |
|---------|---------|
| エネルギー   | 139kcal |
| たんぱく質   | 23.4g   |
| 脂質      | 5g      |
| 炭水化物    | Tr      |
| 鉄       | 4.5mg   |
| ビタミンB1  | 0.13mg  |
| ビタミンB2  | 0.18mg  |
| ビタミンB6  | 0.74mg  |
| ビタミンB12 | 6.7μg   |

メカジキ 100gあたり

|         |         |
|---------|---------|
| エネルギー   | 153kcal |
| たんぱく質   | 19.2g   |
| 脂質      | 7.6g    |
| 炭水化物    | 0.1g    |
| 鉄       | 0.5mg   |
| ビタミンB1  | 0.06mg  |
| ビタミンB2  | 0.09mg  |
| ビタミンB6  | 0.37mg  |
| ビタミンB12 | 1.9μg   |

ほかの魚と比べると栄養価が高い！