

ズワイガニ

冬場の華である「越前ガニ」ことズワイガニ。メスは「セイコガニ」という呼び名で親しまれています。ズワイガニのミソには鉄分が豊富です。またメスの卵にはレチノールが含まれています。茹でることによって多少の栄養素の変動があるようです。

● 漁獲時期

オス:11月上旬～3月下旬

メス:11月上旬～1月上旬



栄養成分:オス

可食部100gあたり						
	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
ミソ、生	222	67.2	11.0	19.5	0.6	—
ミソ、ゆで	112	79.8	9.4	7.4	1.9	—
身、生	80	80.0	17.3	0.5	0.5	—
身、ゆで	88	79.3	18.2	0.4	1.8	—

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
ミソ、生	340	9	42	12.0	1.8	250
ミソ、ゆで	416	36	40	4.1	1.5	180
身、生	220	6	37	Tr	0.9	450
身、ゆで	403	27	32	0	3.8	327

ビタミン

	A:レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
ミソ、生	Tr	0.05	0.28	6	—
ミソ、ゆで	13	0.19	0.03	Tr	—
身、生	Tr	0.24	0.60	1	—
身、ゆで	4	0.21	0.01	Tr	—

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください

栄養成分:メス

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
ミソ、生	265	62.2	11.8	24.1	0.2	—
ミソ、ゆで	72	83.4	8.6	3.1	2.4	—
内卵、生	193	59.7	30.1	8.0	0.2	—
内卵、ゆで	203	58.1	25.4	8.4	6.4	—
外卵、生	91	77.1	18.9	1.6	0.2	—
外卵、ゆで	62	84.0	10.5	1.4	1.9	—
身、生	86	78.8	19.2	0.4	0.2	—
身、ゆで	81	79.4	17.7	0.5	0.3	—

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
ミソ、生	270	18	46	15.0	1.2	270
ミソ、ゆで	653	85	67	1.2	1.5	146
内卵、生	210	9	11	1.0	1.4	140
内卵、ゆで	299	33	30	3.8	3.9	91
外卵、生	430	15	65	5.0	1.4	130
外卵、ゆで	639	21	20	2.4	1.9	75
身、生	270	32	55	0.3	1.0	310
身、ゆで	497	76	48	2.0	3.3	328

ビタミン

	A:レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
ミソ、生	Tr	0.05	0.28	8	—
ミソ、ゆで	0	0.15	0.04	Tr	—
内卵、生	650	0.04	0.14	11	—
内卵、ゆで	68	0.36	1.98	Tr	—
外卵、生	Tr	Tr	0.15	7	—
外卵、ゆで	14	0.24	0.16	Tr	—
身、生	Tr	0.24	0.60	Tr	—
身、ゆで	0	0.15	0.16	Tr	—

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
 同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください