



# サバ

若狭では古来よりサバが京都へと運ばれ、その通りが「鯖街道」と呼ばれるほど有名でした。福井では「へしこ」のほか、サバを丸ごと焼いた「浜焼きサバ」を夏至から数えて11日目に食べる「半夏至鯖」という習わしが残っています。

夏場のバテを防止するために食べる焼きサバは脂質が多く含まれています。また、糠漬けの「へしこ」は糠由来のビタミンB1が強化されているようです。

## 栄養成分

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)
生：福井産	204	64.9	22.0	11.8	0.1	—
生：ノルウェー産	339	53.7	16.4	28.5	0.4	—
焼き	372	49.0	19.0	31.0	0	—
糠漬け、へしこ	376	36.5	21.8	28.3	4.3	—

### 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)
生：福井産	113	9	4	2.4	1.4	288
生：ノルウェー産	290	43	26	0	0.6	—
焼き	183	19	24	0.7	0.7	295
糠漬け、へしこ	2700	41	84	1.5	0.6	280

### ビタミン

	A: レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
生：福井産	26	0.20	0.16	Tr	—
生：ノルウェー産	44	0.14	0.35	Tr	—
焼き	10	0.25	0.31	Tr	—
糠漬け、へしこ	Tr	0.65	0.27	3	—

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