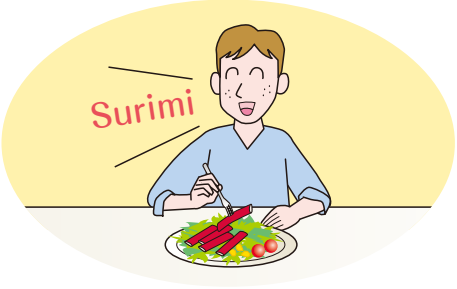
食のアレコレ

高タンパクでヘルシーな「練りもの」

かまぼこ・ちくわなどに代表される日本の伝統食「練りもの」。最近は栄養面に注目が集まっています。

健康を維持する上で必要な「アミノ酸」のうち、特に体内で作れない9種類の「必須アミノ酸」は食物から摂る必要があります。

必須アミノ酸はタンパク質に多く含まれていますが、特に白身魚を主原料とする「練りもの」にはバランスよく含まれています。しかも、すり身を練っているので消化・吸収がよく、低カロリーなのも特長です。

日本各地には様々な練りものが伝わっていますが、近年注目されているのは「カニカマ」です。

特に海外では、ヘルシー食材の定番「サラダチキン」に並ぶ人気となっていて、「Surimi=スリミ」と呼ばれているそうです。