

カニの健康成分

～丸ごと食べて有効活用～



カニ身の一般成分（可食部 100g 中）

エネルギー	69kcal	マグネシウム	55mg	ビタミンB2	0.57mg
たんぱく質	15.0g	リン	150mg	ナイアシン	6.1mg
脂質	0.6g	鉄	0.7mg	ビタミンB6	0.11mg
炭水化物	0.1g	亜鉛	3.1mg	ビタミンB12	7.2mcg
灰分	1.8g	銅	0.56mg	葉酸	9mcg
ナトリウム	240mg	マンガン	0.02mg	パントテン酸	0.54mg
カリウム	240mg	ビタミンE	2.6mg	不飽和脂肪酸	0.28g
カルシウム	120mg	ビタミンB1	0.21mg	コレステロール	61mg

注目の有効成分

マグネシウム	●高血圧 ●精神安定 ●糖尿病 ●脳 ●骨 ●老化防止
亜鉛	●風邪 ●花粉症 ●癌予防 ●抗酸化作用 ●精神安定 ●生理不順 ●精力増強 ●糖尿病 ●粘膜強化 ●脳 ●肌荒れ ●不眠症 ●免疫力 ●毛髪
銅	●貧血 ●免疫力 ●毛髪
セレン	●癌予防 ●抗酸化作用 ●糖尿病 ●動脈硬化 ●目 ●免疫力 ●老化防止
タウリン	●肝臓 ●高血圧 ●コレステロール抑制 ●血行 ●動脈硬化 ●肉体疲労 ●目
グルコサミン（殻）	●骨
キチン（殻）	●免疫力 ●高脂血症
アスタキサンチン（殻）	●紫外線 ●脂質過酸化防止
核酸（みそ）	●免疫力

カニは丸ごと摂取することにより、より多くの有効成分が補える。
また、10種類以上のアミノ酸を含むため、ウニとホタテの旨味を併せ持つ人気の食材である。



おしどり調剤薬局有限公司
鳥取県日野郡日野町下菅179-2
TEL 0859-74-6120
<http://www.oshidori-pharmacy.co.jp/>
E-mail : info@oshidori-pharmacy.co.jp

Access!



紅ズワイガニパウダー 成分表

〔可食部 100g当たり〕

	紅ズワイガニ (パウダー)	ズワイガニ(生)
エネルギー	243kcal	63kcal
たんぱく質	48.3 g	13.9 g
脂 質	0.1 g	0.4 g
炭水化物	12.3 g	0.1 g
ナトリウム	1,960 mg	310 mg
カルシウム	10,600 mg	90 mg
カリウム	832 mg	310 mg
亜鉛	6.68 mg	2.6 mg
銅	4.13 mg	0.35 mg
セレン	247 μg	—

紅ズワイガニ(パウダー)... (財)日本分析センター調べ
ズワイガニ(生)... 五訂増補 日本食品標準成分表 より