

サバ缶には、筋肉を作るために必要な栄養素であるたんぱく質が豊富に含まれ、それを補助するビタミンB6も含まれています。また、骨ごと食べることができるため、カルシウムも豊富に含まれています。長期保存できるため、非常食としても使用することができます。