



食育通信 3月号



R3. 3. 8

海部郡栄養・食育部会

◇ もっと食べよう！魚 ◇

魚は、栄養価が高くとても優れた食品です。新鮮でおいしい魚を食べることができる私たちですが、肉類の摂取量に比べるとまだまだ少ないようです。生活習慣病予防のためにも、魚をもっと毎日の食事に取り入れるようにしましょう。

◆脳の発育や機能を高める！

DHA (ドコサヘキサエン酸)

DHAは人間の脳細胞や神経細胞を作るために大切なもので、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにする働きもあります。

DHAは背の青い魚(サバ、サンマ、イワシ、ブリなど)に特に多く含まれています。

◆肉に負けない！良質たんぱく質

肉に劣らない良質のたんぱく質が含まれています。まぐろやかつおなどの赤身の魚は、白身の魚に比べてより多くのたんぱく質や鉄分を含んでいます。

◆疲れをとる！タウリン

疲れをとる働きや血圧やコレステロールを正常に保つ働きがあります。

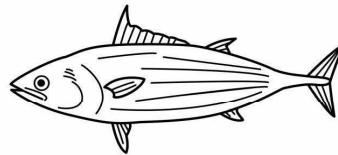
背の青い魚の血合い肉に特に多く含まれています。

◆血管のおそうじをしてくれる！

EPA (エイサノエン酸)

EPAはコレステロールや脂肪を減らす働きや血液をサラサラにする働きがあります。動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防の効果があります。また、花粉症などのアレルギー症状の予防や改善にも効果があることがわかっています。

EPAも背の青い魚に多く含まれています。



◆骨や歯をしょうぶにするカルシウム&ビタミンD

骨や歯を丈夫にするカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが魚にはたくさん含まれています。

カルシウムは小魚や干物に多く含まれています。ビタミンDは、しらす干し、紅ザケ、うなぎ、さんま、いわし丸干しなどに特に多く含まれています。

何が違うの？

赤身魚・白身魚

赤身の魚

かつお、まぐろ、あじ、さば、いわし



RED

白身の魚

かれい、たい、ひらめ、たら、ふぐ、など



WHITE

◇赤身魚・・・主に回遊魚で、筋肉に含まれているミオグロビン(色素たんぱく質)の量が多いものを赤身魚といいます。脂肪分が多いので、味が濃くうま味が多いのが特徴です。

◇白身魚・・・主に底魚で赤身より水分量やコラーゲンが豊富です。淡泊でくせのない上品な味が特徴です。身に脂肪分が少なく、水分が多いのですり身製品の加工に適しています。

★栄養的には、赤身魚が白身魚より鉄分の含有量が多くなっています！！

揚げ魚のごまがらめ

赤身魚でも白身魚でもおいしくいただけます！

《材 料》 4人分	
魚(鯉や鰻など)	300g
(皮と骨を除いたもの)	
しょうが	1かけ
酒	大さじ1
かたくり粉	適量
油	
砂糖	大さじ2
濃口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
いりごま(白)	大さじ2

《作り方》

- ①魚は、1.5cm角の角切りにする。
- ②切った魚をすりおろした生姜と酒につけて、しばらくおく。
- ③調味料を沸かして、たれをつくる。
- ④②の魚にかたくり粉をつけて油で揚げる。
- ⑤揚げた魚にたれをからめ、いりごまをふって出来上がり。

