

塩竈市立病院

栄養だより

～ 海の恵みを頂こう♪ ～



9.10月号

行事食予定

【9月】
9月20日 敬老の日
9月23日 秋分の日

【10月】
10月1日 開院記念日
10月31日 ハロウィン

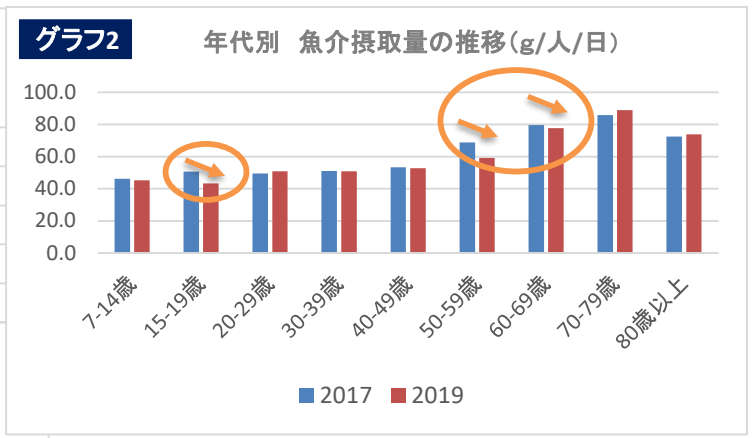
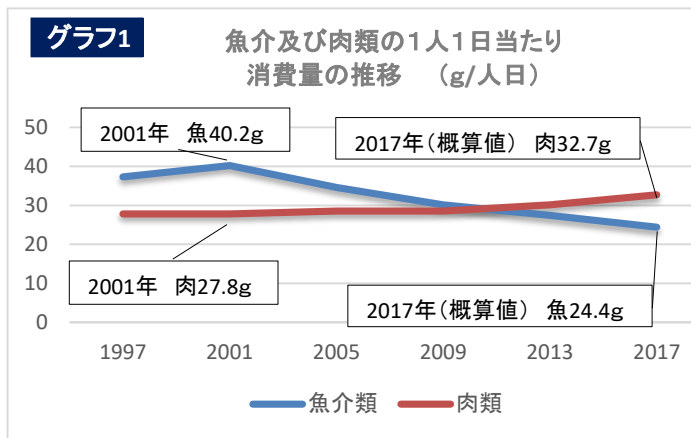


肉類と違って魚介類には旬があり、秋にはサンマ、冬にはタラやカキなど、店頭には並ぶ種類の違いで季節を楽しむことができます。通年で出回っている魚でも、産卵時期前の「旬」の時期には脂がのって、栄養価もぐんと高くなります。今回は、港町塩釜の特産品でもある魚介類にスポットをあて、美味しくするためになる情報をお伝えします。

夕べのおかずは何でしたか？

夕べのメインのおかずは肉と魚どちらでしたか？思い出せた方は、頭の体操も兼ねて、週に何回魚を食べたかを思い出してみましょう。

農林水産省のデータでは、2001年に40.2gだった「1人が1日に食べた魚の量」は年々減少し、2017年には24.4gとピークだった2001年の6割に落ち込んでいます（グラフ1）。また、「国民健康・栄養調査」の結果から年代別の魚介類摂取量をみてみると、若い年代層だけでなく、50-60代の魚を食べる量も減少してきており（グラフ2）、最近では「年齢を重ねてきたら魚を食べる事が多くなった」とは言えないようです。



ぎよぎよっと驚く 海の恵みの健康効果！

2018年にサバ缶詰の一大ブームが巻き起こった事もあり、**DHA (ドコサヘキサエン酸)**、**EPA (エイコサペンタエン酸)** をご存じの方も多いでしょう。スーパーの魚売り場で流れるPRソングにもあるように、DHAには頭がよくなる(脳の発達、痴呆の予防)、EPAには体をよくなる(血栓予防、抗炎症作用)などの機能的効果が期待され、がん予防の観点からの研究も進められているようです。

他の機能成分として、カキやイカに多く含まれる**タウリン**は動脈硬化や心疾患予防に加え、胆石の予防や視力の回復、サケやサクラエビの赤い色である**アスタキサンチン**には、抗酸化作用や免疫機能向上作用が期待されます。

★魚介に含まれる機能成分

機能成分	多く含まれる魚介類	期待される効果
DHA	マグロ脂身、サバ、ブリ、ウナギ・サンマ・イワシ 銀鮭・戻りカツオ・ニシン スジコ・イクラなど	脳の発達、痴呆予防、視力低下予防、抗がん作用など
EPA		血栓予防、抗炎症作用 高血圧予防など
タウリン	サザエ、カキ、ホタテ イカ、タコ、クルマエビ カツオ、マグロ血合いなど	動脈硬化・心疾患予防 胆石予防、視力回復など
アスタキサンチン	エビ・カニ、オキアミ サケ、マダイ、イクラなど	抗酸化作用 免疫機能向上作用など



また、目や皮膚の健康を保つ**ビタミンA**、神経や血液細胞の機能や発達の正常を維持するために重要な**ビタミンB12**、骨の健康に欠かせない**カルシウム**や**ビタミンD**など、ビタミン・ミネラル類も豊富です。

★魚介に含まれる栄養成分

栄養成分	多く含まれる魚介類	体内での働き
ビタミンA	魚の肝(アンコウ、アユ)、ウナギ、ギンタラなど	皮膚や粘膜の健康を保つ 目の機能調節など
ビタミンB12	カキ、アサリ、シジミ、ホッキ、サンマ、ニシン、サバなど	正常な血液を作る、DNA合成 末梢神経を正常に維持など
ビタミンD	サケ、サンマ、ブリ、アンコウ肝、カレイ、ニシン、しらす干しなど	カルシウムやリン等 ミネラルの吸収を促進など
ビタミンE	アユ、ウナギ、ハマチ、スジコ、タラコ、アンコウ肝など	抗酸化作用など
カルシウム	小魚、ドジョウなど	骨や歯の構成成分、神経伝道 や筋肉収縮の調節など
鉄	カキ、ホッキ、シジミ、アサリ、カツオなまり節、ホヤなど	赤血球の材料となり 全身に酸素を運ぶなど
亜鉛	カキ、ホタテ、シジミ、ウナギ、ホヤなど	成長や発育、生殖機能、 味覚、皮膚を正常に保つなど



同じ海産物の海藻にはビタミン・ミネラルに加え、コレステロール低下や血糖上昇抑制が期待できる**食物繊維**が豊富です。その一種であるネバネバ成分フコダインは、免疫機能向上や抗アレルギー作用、抗がん作用などについての研究もされており、海産物の成分は、私たちの健康維持、増進に、大きな恵みを与えてくれると言えるでしょう。

手軽に簡単に！魚をもっと食べましょう！

平成30年度の日本人によく食べてられている魚は、1位サケ、2位マグロ、3位ブリで、切り身で売られて調理がしやすい、刺身でそのまま食べられるなど手軽さも人気の理由の一つのようです。

DHAやEPAを効率よく摂取するためには、加熱による脂の流出が少ない

「生」がよいとされています。刺身だけでなく、オリーブオイルにハーブやかんきつ類を使って洋風、中華ドレッシングにネギやピーナッツで中華風などアレンジをすると、刺身が苦手な方でも食べやすくなります。

また、サバ水煮缶やツナ缶を利用するのもよいでしょう。酸化しやすい性質のDHA、EPAですが、新鮮な魚を素早く加工しているので安心です。汁にも成分が溶け出しているため、サラダや和え物だけでなく、汁ごと使えるスープやみそ汁、カレーなどにも利用してみましょう。カロリーが気になる方は、ツナ缶は水煮（スープ煮）を、缶詰の塩分が気になる方は減塩の商品を選ぶとよいでしょう。

魚は調理も面倒なイメージがありますが、焼き魚はクッキングシートを敷いたフライパンで焼くと焦げ付かず、後片づけも簡単です。グリルより煙も少ないので、臭いが気になる方にもお勧めです。生魚に下味と臭み消しを兼ね塩を振って少し置き、出てきた水分を拭いてから焼きましょう。また、スーパーやコンビニのお惣菜やレトルトなど、調理済み食品も充実しています。美味しく出来ていますので利用してみるのもよいですね。

サバ缶トマトカレー（2-3人前）

材料：サバ水煮1缶・トマト水煮1缶（カットタイプ）・玉ねぎ1/2個分・塩少々

ニンニクとショウガ1片づつ・サラダ油大さじ1/2・カレー粉小さじ1.5・カレールウ1片

コンソメ顆粒小さじ1/2・みそ小さじ1/2・牛乳大さじ1

全量：769kcal/塩5.8g カレー1/3量+ごはん150g：490kcal/塩分1.9g

1.すりおろしたニンニクとショウガをサラダ油で炒め、スライスした玉ねぎと塩一つまみ

を加え、数分炒めしんなりしたらカレー粉を加え軽く火を入れ香りをだす。

2.サバ缶、トマト缶を汁ごと加え、コンソメとみそも入れ4-5分煮て、カレールウと牛乳で味を調えたら完成！辛さはカレー粉と牛乳で調節できます。



さばの風味が気にならない方は、味付けはカレールウだけでもOKです。

*妊娠中の方は食べる魚の種類と量に注意が必要です。 [魚介類に含まれる水銀について | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)]

*生食は、アニサキスによる食中毒に注意して調理しましょう。 [アニサキスによる食中毒を予防しましょう | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)]

参照・引用：厚生労働省HP/農林水産省・水産庁HP/LOTTE Medi Palette/八訂栄養成分表