

魚を知ろう！食べよう！



皆さんは普段、魚をどれぐらいの頻度で食べていますか？近年日本では食の欧米化が進み、魚を食べる人が減っています。魚や貝類には良質の動物性たんぱく質やビタミンが豊富で、動脈硬化の予防が期待できるDHAなどの栄養素を持っています。今回は魚の栄養・食べ方などについてご紹介します。

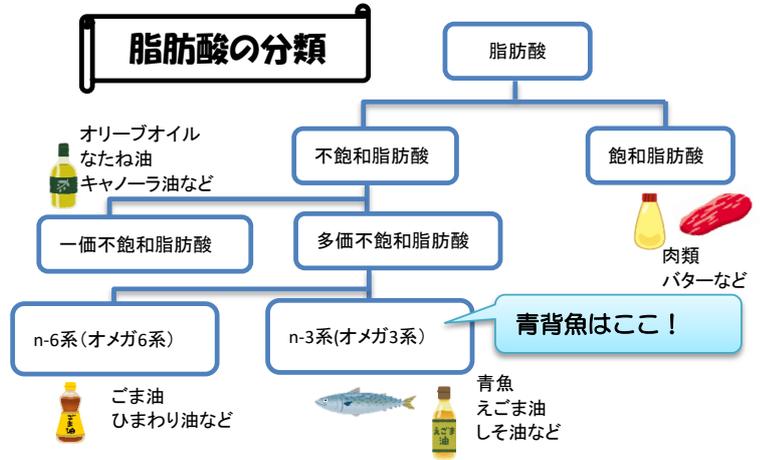
なぜ魚がいいの??



肉をたくさん食べると・・・血が**ドロドロ**になる!?
魚をたくさん食べると・・・血が**サラサラ**になる!!

肉類中心の食事が生活習慣病につながる最大の原因は肉類に含まれる脂質にあります。脂質を構成する脂肪酸には大きく分けて**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**があります。肉類に多く含まれているのは飽和脂肪酸です。飽和脂肪酸は血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす作用があり、摂りすぎると脂質異常症を引き起こします。一方で不飽和脂肪酸は青背魚に多く含まれており、血中のコレステロールを低下させることが分かっています。

脂肪酸の種類



お魚は栄養の宝庫！！でも年々魚を食べる量が減ってきている！！



以前の日本食は魚中心でしたが、食の欧米化とともに肉類の消費量が増える一方で、魚の消費量は徐々に減ってきています。こうした現代人の「魚離れ」が進むなかで、生活習慣病の増加が問題になっています。

お悩み別！魚の選び方

丈夫な体作り・筋肉づくり



白身魚は良質なたんぱく質が豊富で低脂肪、丈夫な体づくりに役立ちます。ビタミンDやE、B群も含まれることからカルシウム吸収やエネルギー代謝の促進にも有効です。ヒラメやカレイはコラーゲンも豊富で肌にもいいです。

代表的な魚⇒



生活習慣病予防に効果的



青背魚に多く含まれる不飽和脂肪酸のEPAとDHAには、血中中性脂肪を下げる働きや血栓の予防効果が確認されています。生活習慣病が気になる方は青背魚を1～2日に1食は食べるようにしましょう。

代表的な魚⇒



お肌をきれいに



サケはもともと白身の魚ですがエサに含まれる色素のアスタキサンチンのため身の色が赤くなっています。エビやカニも同じアスタキサンチンが含まれています。抗酸化作用があり肌の老化防止にも効果があります。また、うなぎはビタミンAを多く含む粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあります。

代表的な魚⇒



鉄分不足の方



カツオは血合い肉が多いのが特徴で血合いの部分は鉄分豊富で貧血予防、疲労時の体力回復などに有効です。またカキやあさりにも鉄分が多く、食べる際にはレモンなどのビタミンCと一緒に摂ると鉄分の吸収率が上がります。

代表的な魚貝類⇒





調理方法や食べる際に気をつけることは？



栄養を逃さず摂りたいなら…

お刺身が一番！！



青背魚のDHAやEPAは流れ出やすく、加熱調理ではせっかくの栄養を逃がしてしまいます。一番効率よく摂取するのであればお刺身が一番です。加熱調理する場合はホイル包みで栄養を逃さないようにして調理したり、汁ごと食べるみそ汁や薄味で煮て煮汁ごと食べる煮魚などがおすすめです。また缶詰のイワシ缶などは骨まで柔らかく食べられカルシウムも摂取出来ます。

選ぶときに気をつけることは？



鮮度が落ちている魚は栄養価も下がっています！



・切り身の場合…鮮度が落ちているとドリップ(水分)がトレイにたまり、切り口が丸くなってきます。このようなものは避けましょう。



・丸のままの場合…切り身より鮮度の判断が困難ですが身が硬くて液体が出ておらず、えらの赤いものは基本的に新鮮です。目がふっくらと膨らんでいて黒目が澄んでいるものを選びましょう。



魚介類を手軽に調理する工夫

普段の食事に魚料理を取り入れたい方や、簡単に調理できて魚料理をもっと気軽に食べたい方はこちらがおすすめです！



お手軽度レベル★★★★

(加熱なし)

- ・お刺身・缶詰をそのまま食べる
- ・お刺身をサラダにそのままのせてドレッシングをかける(カルパッチョ)
- ・お刺身用の切り身をつけダレにつけ、ご飯にのせる(漬け丼)



お手軽度レベル★★★

(レンジやオーブンでの調理)

- ・タラや鮭などの淡泊な魚の切り身とカット野菜を使いレンジで包み焼きや酒蒸し
- ・アジやタラなどの切り身にパン粉をつけてオーブンで焼く



お手軽度レベル★

(加熱調理)

- ・冷凍のシーフードミックスとカット野菜使って炒め物
- ・水煮缶とカット野菜を使いスープにする
- ・缶詰を使って炊き込みご飯



缶詰で作る！

さば缶でヘルシーハンバーグ



材料(2人分)

	さば缶(水煮)	・・・	140g
	玉ねぎ	・・・	80g
	生しいたけ	・・・	10g
	卵	・・・	26g
	パン粉	・・・	大さじ4
	こしょう	・・・	少々
	オリーブ油	・・・	大さじ1/2
A	トマトケチャップ	・・・	大さじ1
	中濃ソース	・・・	大さじ1
	酒	・・・	小さじ2
	ポン酢	・・・	大さじ1
B	トマト	・・・	大さじ1
	サラダな きゅうり	・・・	40g 30g

作り方

レシピ提供: 宇治市食育改善推進員協議会「若葉の会」

- ① さば缶は汁気をしっかりきって、身をほぐし、玉ねぎの80gのうち70gはみじん切り、残りの10gは極みじん切りにして後で使用するため別にしておく。生しいたけはみじん切りにする。
- ② ①に卵・パン粉・こしょうを加えよく混ぜ合わせ、手のひらでハンバーグの形に整える。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し中火弱で両面に焼き色をつけ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。(竹ぐしを刺して濁った汁がでなければ火を止める。)
- ④ Aを耐熱容器に入れて混ぜ、レンジで約40秒加熱してソースを作る。
- ⑤ 玉ねぎ10gはポン酢の中に入れておく。
- ⑥ Bの野菜はボールに入れて流水でよく洗い水気を取り、好みの大きさに切る。
- ⑦ お皿に③を盛りつけ④のソースをかけ⑥の野菜を彩りよく添え⑤をかける