



♪食育通信♪

～広げようかしまの食育～



鹿嶋市保健センター

秋は“食欲の秋”というほど、美味しい味覚がたくさんあります。

この時期のお魚は脂がのって栄養も豊富になるものも多く、かつお・さけ・いわし・さんま・さば・ほっけなどの魚類が旬の時期を迎えます。

しかし、普段の食事のおかずとして魚より肉を選びがちという人も多いのではないのでしょうか？

魚は私たちの健康維持に必要な不可欠な栄養素がたくさん含まれています。ぜひ食卓に並べましょう。

栄養たっぷり♪旬な魚の栄養を知って美味しく食べよう！！

★DHA(ドコサヘキサエン酸)★

脳や神経組織の発育，機能維持に不可欠な成分です。人間の体では脳細胞に多く存在し，記憶力の向上や脳の老化防止にオススメです。特に多い魚は，まぐろ，ぶり，さば，さんま，さわらです。

★EPA(エイコサペンタエン酸)★

HDL(善玉)コレステロール善玉を増やして，LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らし，血液をサラサラにする働きがあります。動脈硬化や脳血栓，心筋梗塞，高血圧などの予防にオススメです。特に多い魚はいわし，さば，にしん，ぶり，さんまです。

★タウリン★

肝機能を高める働きを担い，肝臓で作られている胆汁の分泌を促進させたり，肝細胞の再生を促す働きがあります。さらに，交感神経の働きを調整して血圧を安定させる働きもあります。また，コレステロールを下げる効果があるともいわれています。ぶりやかつおなどの血合いに多く含まれます。

★アスタキサンチン★

万病のもとになる活性酸素を除去し，免疫力を高め，自然治癒力を高めてくれる働きがあります。これによりガンなど病気の発生も阻止することが出来るのです。また，血行をよくし，LDL(悪玉)コレステロールがたまるのを防ぐので，心筋梗塞や脳卒中の予防に効果的です。鮭等に含まれます。

今が旬！おすすめレシピ♪

鮭のちゃんちゃん焼き



材料(4人分)

| | |
|--------|------|
| 鮭 | 4切れ |
| キャベツ | 1/4玉 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 赤パプリカ | 1本 |
| しめじ | 1株 |
| ☆味噌 | 大さじ6 |
| ☆酒・みりん | 大さじ4 |
| ☆砂糖 | 大さじ1 |
| ☆醤油 | 小さじ2 |
| バター | 30g |

1. キャベツはざく切り，玉ねぎは串切り，赤パプリカは種をとって細切りにし，しめじは石づきを取り，食べやすい大きさに割いておく。
☆の調味料はすべて合わせておく。
2. フライパンにバターを入れて溶かし，鮭を並べる。
3. 焼き色がついたら，裏返す。
野菜を鮭の上に乗せ，合わせた調味料を上からかけ，蓋をして2分蒸し焼きにする。

毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！