



食育通信



鹿嶋市保健センター

～広げようかしまの食育～

魚の栄養を知って、おいしく賢く健康になりましょう！

みなさん、普段の食事で魚を食べていますか？「料理がめんどろ…」「食べにくい…」などの理由から、魚を食べる機会が少なくなってませんか？魚には、たんぱく質や不飽和脂肪酸、カルシウム・ビタミンなど健康なからだを保つために必要な栄養が豊富に含まれています。

秋が旬である魚（サンマ・さけ・さば、かつおなど）は栄養も豊富ですので、ぜひおいしく味わってみてください。生の食材を調理することが難しい場合は、缶詰めなどを上手に使う、日頃の食生活に積極的にとり入れましょう！

<魚介類に含まれる栄養素とその効果>

DHA

青魚の脂肪に含まれる不飽和脂肪酸。脳の働きをよくします。

たんぱく質

筋肉やからだをつくる材料。

カルシウム

骨や歯をつくる材料。ビタミンD(きのこ類)やビタミンK(緑黄色野菜や納豆)と一緒にとると効率よく摂れます。

EPA

青魚の脂肪に含まれる不飽和脂肪酸。血液サラサラ効果。血中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

タウリン

アミノ酸の一種。疲労回復や貧血予防、眼の健康維持や血管をきれいにする働きがあります。

アスタキサンチン

サケなどに含まれる色素物質。老化の原因となる「酸化」を防ぐ働きがあります。



〇おすすめお魚レシピ～秋の味覚たっぷり～ 秋鮭とさつまいもときのこの炊き込みごはん

材料（3～4人分）

米	2合
甘塩鮭	1切れ
しめじ	100g
さつまいも	中 1本(250g)
青ネギ	1本

★しょうゆ	大さじ2
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ2
★和風顆粒だし	大さじ1

<作り方>

- 1 米は洗って、水気を切っておく。
- 2 さつまいもは傷んでいる皮は除き、1cm幅の半月切りにする。しめじは石づきを切り、食べやすい大きさにさいておく。青ネギは小口切りにする。
- 3 鮭はキッチンペーパーで水気をふき取る。余分な皮や骨がある場合は取り除いておく。
- 4 お釜に米・調味料★を入れ、水は規程量よりやや少なめに入れて混ぜる。（2合の線に達さない程度）
- 5 さけ、さつまいも、しめじを米の上に加え、炊飯する。
- 6 炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。器に盛り、青ネギを上にかけて完成。

毎月19日は食育の日です。毎日の食事を振り返り、身近なところで食育を実践しましょう！