

栄養だより

9月号
2023年9月1日
栄養科

皆さんは、魚を一週間にどれくらい食べられていますか？近年、日本における魚介類の消費量は若年層を中心に減少を続けており、50～60代でも減少傾向にあるなど、魚離れが問題視されています。しかし、魚介類は良質な動物性たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど多くの機能性成分を含み、人間の生命活動に必要不可欠な食材です。特に、これから旬を迎える青魚は産卵を迎える為に更に栄養素を蓄え、脂乗りのいい時期がやってきます。是非、この機会に食卓に魚料理を増やしてみましょう。

～魚の油脂について～

青魚(サンマ、サバ、イワシ、カツオなど)に特に多く含まれる「EPA」「DHA」等のn-3系脂肪酸は、生命活動に重要でありながら、体内で作り出すことのできない「必須脂肪酸」であり、食事で摂取する必要のある栄養素です。

EPAの効果	DHAの効果
<ul style="list-style-type: none"> ・血栓予防 ・抗炎症作用 ・高血圧予防 ・持久力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・脳や神経組織の発育・機能維持に不可欠 ・認知症予防 ・視力低下防止 ・動脈硬化の予防改善 ・抗がん作用

農林水産省ホームページより作成

～1日のn-3系脂肪酸目安～

18～49歳: 男性 2.0g	女性 1.6g
50～64歳: 男性 2.2g	女性 1.9g
65～74歳: 男性 2.2g	女性 2.0g
75歳以上: 男性 2.1g	女性 1.8g

参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

～魚に含まれるEPA及びDHA量(加食部100gあたり)～

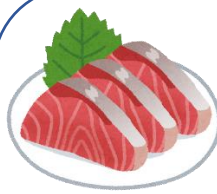
魚介類	EPA	DHA
サバ類 開き干し(生)	1500mg	2700mg
サンマ 皮なし(刺身)	1500mg	2200mg
ぶり 成魚(生)	940mg	1700mg
カツオ 秋獲り(生)	400mg	970mg
マアジ 開き干し(生)	400mg	950mg

参考:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

～EPA、DHAの効率的な摂り方～

EPA、DHAは加熱によって分解しやすいため、焼きでは2割、揚げで5割が流出してしまうと言われています。

塩分過多に気を付けましょう。



刺し身
(100g/一人前)
調理法による流出がない、効率の良い食べ方と言われています。

醤油はかけるのではなく、小皿に少量取り、ちゅんちゅんと付けることで塩分対策になります。



煮魚
(80～120g/1切れ)
じっくり煮て皮や骨を柔らかくし煮汁を絡めて食べると効果的です。

熱い状態では塩味が感じづらいため、味見は冷めてから行うことをお勧めします。



缶詰
(180g/一缶)
手軽に食べられ、骨や皮、煮汁も十分に摂取できます。

水煮缶や塩分不使用缶を使うことで塩分を抑えられます。