



# 食育通信

10月号



～広げようかしまの食育～ 鹿嶋市保健センター

## お魚の栄養や効果を知って、おいしく食べましょう！

みなさん、普段の食事でお魚を食べていますか？「料理がめんどう…」「食べにくい…」など感じていませんか？近年、日本人の魚離れが進んでいます。魚介類には、良質なたんぱく質や不飽和脂肪酸（DHA・EPA）、ビタミン、ミネラルなど健康づくりに欠かせない栄養が豊富に含まれています。食べやすい缶詰めなどを上手に使うって、日頃の食生活で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。

#### 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。

#### カルシウム

骨や歯などの骨格の形成に必須な栄養素。世代問わず、摂取不足になりやすいため、積極的に摂取しましょう。



#### たんぱく質

筋肉や骨などの形成に必須な栄養素であり、肉・魚・卵・乳製品・豆製品に多く含まれています。偏りなく摂取しましょう。



#### 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、抗酸化作用があります。

### ★おすすめレシピ★ ～鮭ときのこのトマト煮～

#### 材料（2人分）

- トマト缶（カット） 1缶
- 甘塩鮭 2切れ
- キャベツ 1/8切れ
- しめじ 100g  
（えのき茸、マッシュルームなども可）
- トマト 200g
- モッツァレラチーズ 100g
- コンソメ（固形） 1個
- こしょう 少々

Qこの時期、旬の食材はなんでしょう？

➡ 秋刀魚（さんま）、鮭（さけ）、鯖（さば）、鯉（戻りがつお）、ししゃもなどの食材があります。

#### <作り方>

1. キャベツは3cm幅程度の大きさに切り、しめじは小房に分ける。トマトは8等分のくし形に切る。
2. フライパンにトマト缶と鮭、1の具材を並べ入れ、コンソメを加えて加熱する。沸騰したら、蓋をして中火で煮る。食材に火が通っているかを確認しながら、火加減を調整。
3. 火を止めて、小さく切ったチーズとこしょうを入れ、3分くらい蒸し、チーズが溶けたら完成。

#### ★ポイント★

生魚が使用しにくい場合は、缶詰めなどの加工品を使用も可。骨もやわらかく食べられるため、保存食にもおすすめ！



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！