



食育通信

～広げようかしまの食育～ 鹿嶋市保健センター

10月号



お魚を食べよう！効果を知っておいしく調理しよう！

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り、日本人の魚離れが進んでいます。魚は、たんぱく質や不飽和脂肪酸、カルシウム・ビタミンなど健康づくりに欠かせない栄養が豊富に含まれています。缶詰めなどを上手に使って、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

たんぱく質

筋肉や臓器、血管など身体をつくるために大切な栄養素です。

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。

カルシウム

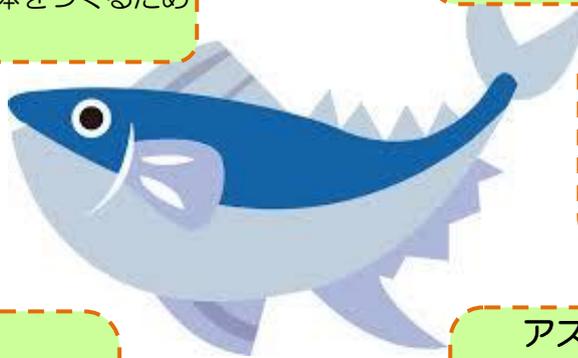
ミネラルの一種。骨や歯をつくる材料になり、精神を安定させる働きがあります。

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。



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、鮭を焼く。
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。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！