



## 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？「料理がめんどう…」「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★

#### 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。

#### たんぱく質



#### カルシウム

#### 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。

### おすすめお魚レシピ♪

#### ～さんま缶の炊き込みご飯～

#### 【材料（2人分）】

- ・米（1合）
- ・さんま缶詰（1缶 100g）
- ・ごぼう 25g
- ・にんじん 20g
- ・しょうが 10g（千切り）
- ・あれば、万能ねぎ（適量）

- A
- しょうゆ 大さじ2/3
  - 酒 大さじ1

★さんまの缶詰以外に、さば缶など他の食品を使用しても可。

#### 【作り方】

- 1 米はよく洗い、30分くらい浸水しておく。
- 2 さんま缶詰は、汁と身に分けておく。
- 3 にんじんとごぼうは皮をむき、粗みじん切りにする。（千切りなどでも可）
- 4 米を炊飯器の容器に入れ、さんま缶詰の汁、Aの調味料、水を入れて規定の水分量にし、米の上に具材を並べ入れて炊く。
- 5 炊き上がったら、混ぜて器に盛って完成。

#### 【1人分の栄養量】

エネルギー 314kcal たんぱく質 12.3g  
 脂質 5.4g 食塩相当量 1.3g  
 食物繊維 1.1g

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！