

食育通信

～広げようかしまの食育～

10月号

鹿嶋市保健センター

栄養いっぱい！もっとお魚をたべましょう！！

だんだんと朝晩涼しくなり、秋の気候になってきました。この時期は新米やさつまいも、きのこ類、秋サケやさんまなどの旬のおいしい食材がたくさんあります。今回は、健康の維持や生活習慣病の予防に期待できる栄養を多く含む『魚介類』について紹介します。近年は魚の消費量が減り、魚離れが問題となっています。この機会に、日々の食事で魚を食べる機会を増やしましょう！

◆魚介類に含まれる栄養素◆

栄養素	はたらき	多く含む魚介類
DHA	青魚の脂肪に含まれる不飽和脂肪酸。 脳のはたらきをよくする。	まぐろ、さば、さんま、いわし などの脂肪分が多い魚
I P A (E P A)	青魚の脂肪に含まれる不飽和脂肪酸。 血液の流れをよくする。	まぐろ、ぶり、さんま、いわし などの背の青い魚やいくら
タウリン	アミノ酸の一種。貧血・動脈硬化予防、肝機能を強化する効果。	いか、たこ、ほたて貝など
コンドロイチン	軟骨などに含まれるねばねばした物質。血清コレステロールを抑制する。	さめ、ふかひれなど



旬の食材を使ったおすすめレシピ♪

～魚の彩り野菜あんかけ～



材料（2人分）

魚（さけ・たらなど） 80g×2切

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

サラダ油 大さじ1/2

A ピーマン 30g
にんじん 20g
たまねぎ 30g
しいたけ 20g
しめじ 20g

だし汁 100ml

B 酒 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/3

片栗粉 小さじ1

作り方

- Aの野菜はすべてせん切りにする。
- 魚は塩・こしょうをして、フライパンでしっかりと両面を焼く。
- 魚をとりだしたフライパンにだし汁を入れ、1の野菜を加えて炒め、Bの調味料を加え、味付けして煮込む。
- 3に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛った1の魚にかける。

～栄養豆知識～

「さけ」

良質なたんぱく質が豊富で、I P A (E P A) やD H Aを豊富に含みます。身や卵の紅色はアスタキサンチンという色素で高い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防や老化防止、がん予防の効果が期待できます。

毎月19日は食育の日です。家族そろって食卓を囲みましょう。