

青魚、好きですか？

「青魚は体に良い」とお聞きになったことがあると思います。実際には、青魚に含まれている「EPAやDHA」といった不飽和脂肪酸のことを指している事が多いようです。脂の種類別にまとめたものが下の図になります。



「青魚は体によい」ということですが、一体どのように良いのでしょうか。それを示す研究結果が右下の図になります。

研究結果まとめ

魚を食べる回数が週に1回の方に比べて週に3回以上食べる方は、心臓の病気になる確率が2割から最大6割減る、という結果です。今よりも少しでも青魚を食べる機会を増やして、心臓病で命を落とすことが無いように心がけましょう。

図1. 魚摂取量と虚血性心疾患

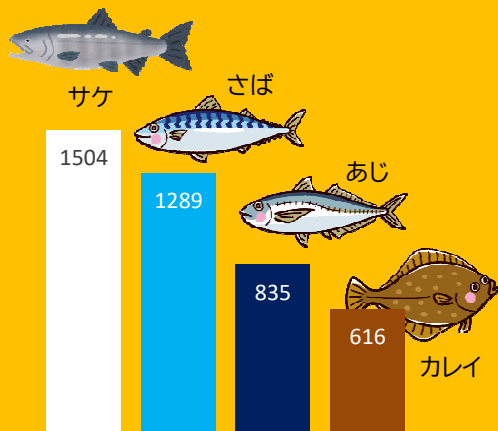


多目的コホート研究(JPHC研究)より

魚をゲット!!

魚には、たんぱく質や脂質、ミネラルなどが多く含まれていることから、1日1食は魚を食べる機会を増やしていただきたいと思っています。そこで、今回は、明日から使えるメニューをご紹介します。

普段からよく食べられる魚たち



*水産庁HPより

さば1切に含まれる主な栄養素

エネルギー	130.2kcal
タンパク質	9.8g
脂質	8.34g
鉄分	0.96mg
カルシウム	156mg
EPA/DHA	5.6g/7.6g

さば60gで計算 七訂 食品成分表2016より

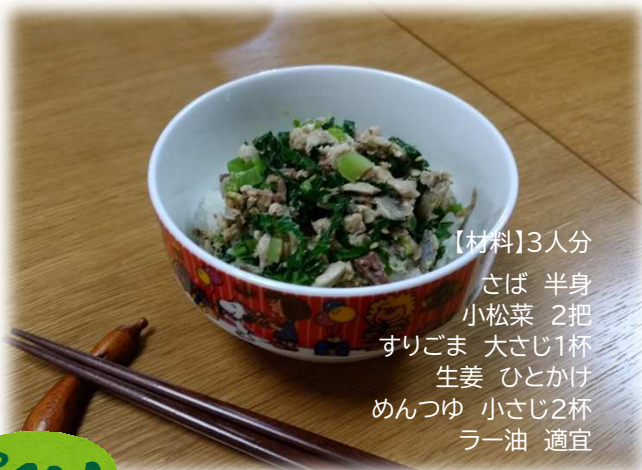
EPA/DHAは、n-3系脂肪酸と呼ばれます。65歳から74歳の目安量は、男性2.2g、女性2.0gです。青魚を1食/日食べることで必要量摂ることができます。

日本人の食事摂取基準2020年版より

おすすめレシピ さばまぶし丼

【作り方】

- ①サバに熱湯をかけて臭みをとります。
- ②鍋に水と酒を加え、火にかけます。
- ③②に①を入れて、火が通る程度にゆがきます。
- ④サバを取り出し、水気をふき取り冷まします。
- ⑤小松菜は茹でて細かく刻み、生姜は千切りにします。
- ⑥器にほぐしたサバ、⑤、めんつゆ、ラー油を加えます。
- ⑦丼椀にごはんをよそい、⑥のをせて完成です。



【材料】3人分

さば 半身
小松菜 2把
すりごま 大さじ1杯
生姜 ひとかけ
めんつゆ 小さじ2杯
ラー油 適宜

- ★お酒を加えたお湯にサバをくぐらせるとふっくらして、食べやすくなります。
- ★ラー油はお好みでどうぞ。

ポイント

栄養量 エネルギー125.3kcal タンパク質15.2g