

# 魚、食べていますか？

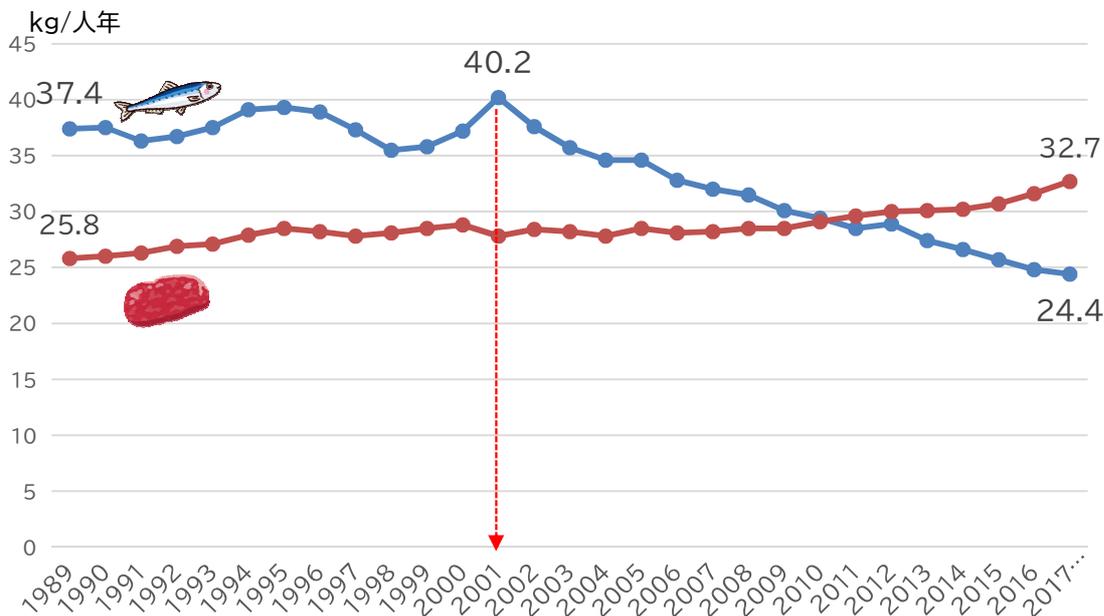
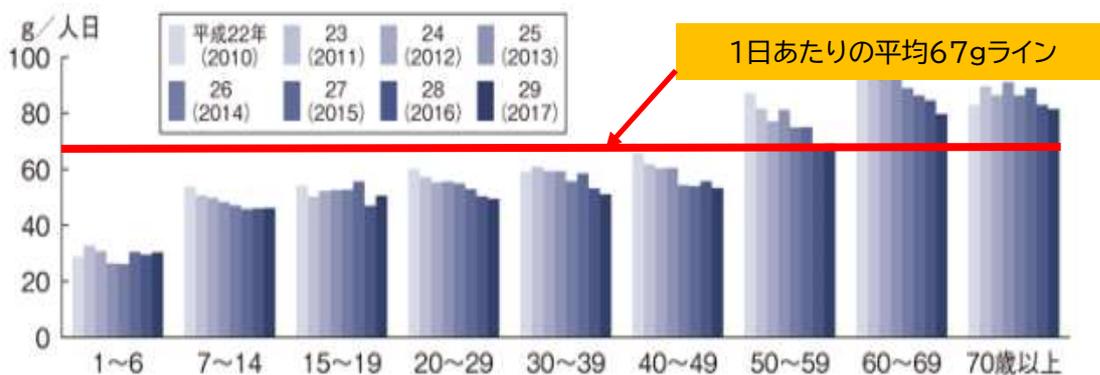


図1 国民1人1年当たり食用魚介類消費量

上の図は、日本人が1年に食べる魚の量(青)と肉の量(赤)を示すグラフです。魚については、2001年をピークに消費量が減っていることがわかります。

つまり、この20年間に私たちは、**110g→67g**へと魚を食べる量が減ってしまいましたのです。肉の消費量が増えたことも関係していそうですね。

\*1 食用魚介類の1人1年あたりの消費量 水産庁HPよ



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」に基づき水産庁で作成

\*水産庁HPより

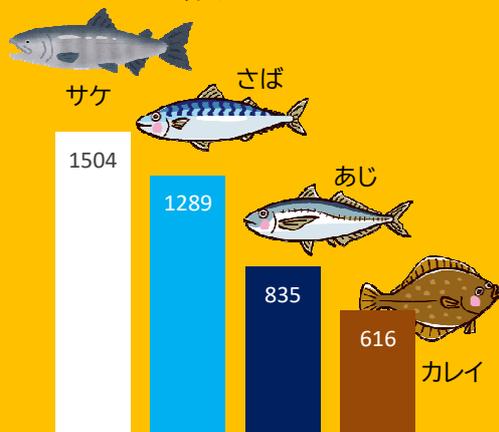
図2 年代別の1人1年当たり魚介類摂取量

上の図は、年代別の1人1日あたりの魚介類の消費量を示すグラフです。49歳以下では、平均の67gに満たないことがわかります。また、50歳代以上に比べて明らかに魚の摂取量が少ないことがわかります。そして、2010年に比べてほとどの年代においても魚の摂取量が減少していることが伺えます。

# 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

## あじ1匹に含まれる主な栄養素

エネルギー	88.2kcal
タンパク質	13.8g
脂質	3.2g
鉄分	0.4mg
カルシウム	46.2mg
EPA/DHA	6.37g/11.27g

あじ1匹(過食部70gで計算)七訂 食品成分表2016

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 あじ菜ロール



### 【作り方】

- ①アジを3枚に卸します。(小骨をとりましょう)
- ②菜の花を茹で、2cm程度にカットします。
- ③アジに青しそ、うめびしお、菜の花をのせます。
- ④③をクルクル巻いて、爪楊枝でとめます。
- ⑤お皿にのせ、電子レンジで600W3分します。
- ⑥食べやすいように半分にカットします。
- ⑦器に盛りつけて完成です。

**ポイント**

★塩コショウなどはつかわずに、しその香とうめの酸味だけで召し上がれます。  
★3枚に卸したアジは、酢に付け込んでおくと身がやわらかくなります。



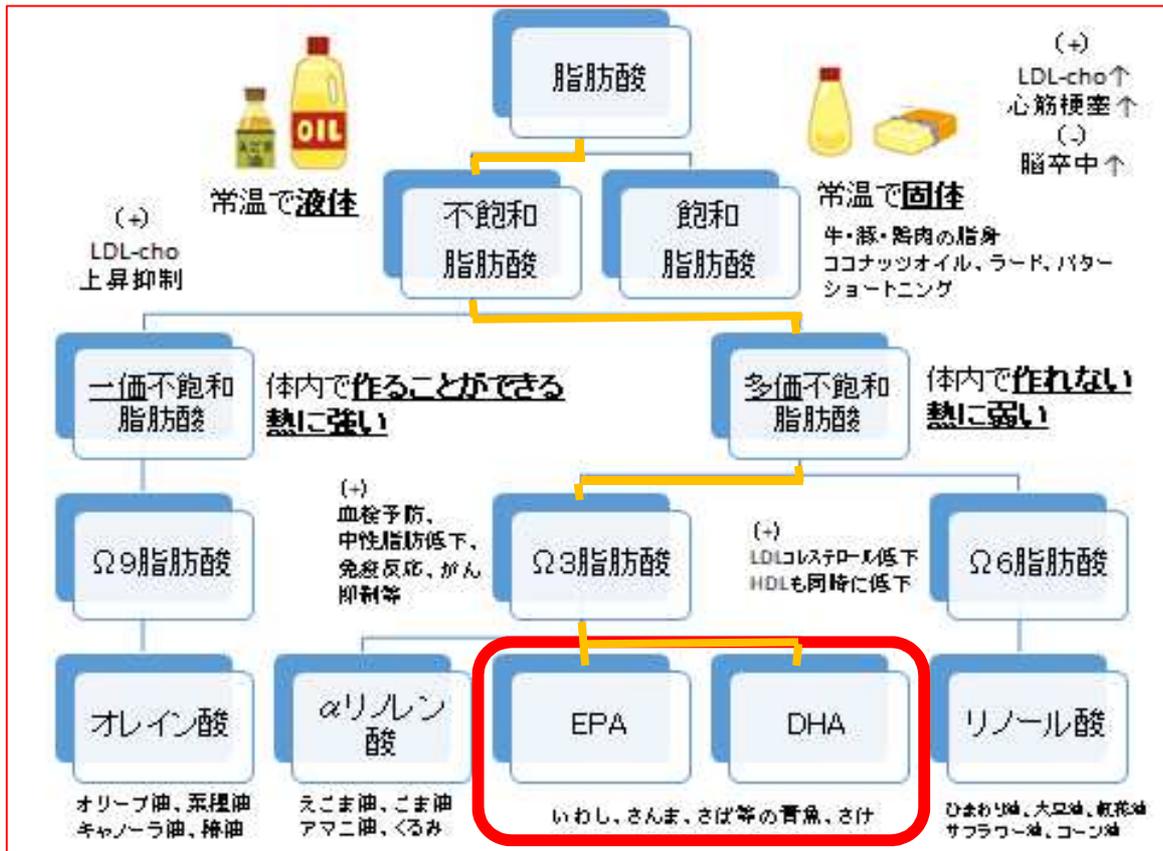
### 【材料】1人分

あじ 1匹  
菜の花 30把  
しその葉 2枚  
うめびしお  
(お好みで)ポン酢

栄養量 エネルギー117.3kcal タンパク質15.3g

# 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。

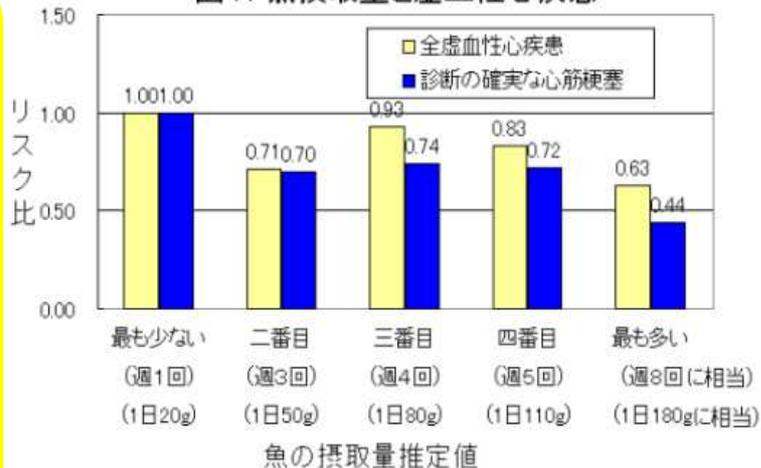


「青魚は体によい」ということですが、一体どのように良いのでしょうか。それを示す研究結果が右下の図になります。

## 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

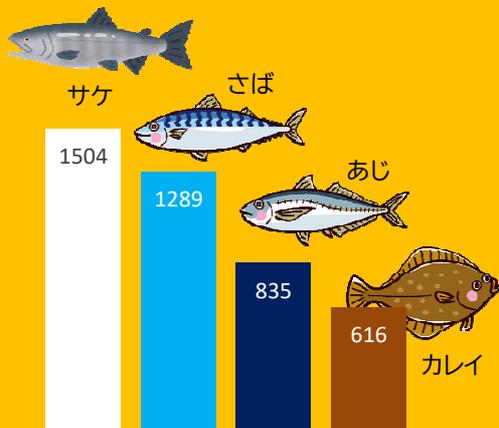


多目的コホート研究(JPHC研究)より

# 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

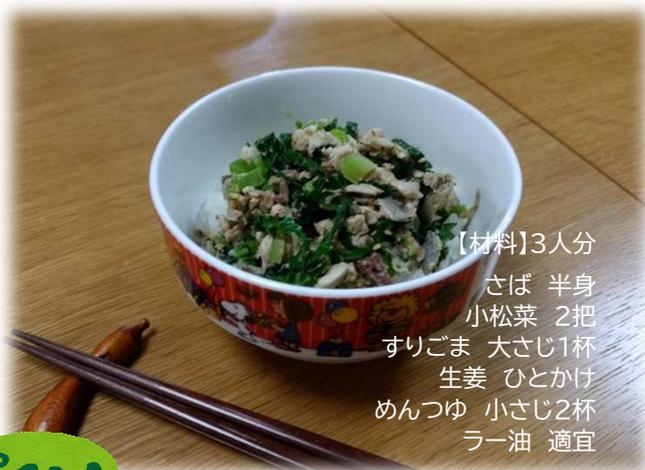
EPA/DHAは、n-3系脂肪酸と呼ばれます。65歳から74歳の目安量は、男性2.2g、女性2.0gです。青魚を1食/日食べることで必要量摂ることができます。

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丼碗にごはんをよそい、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

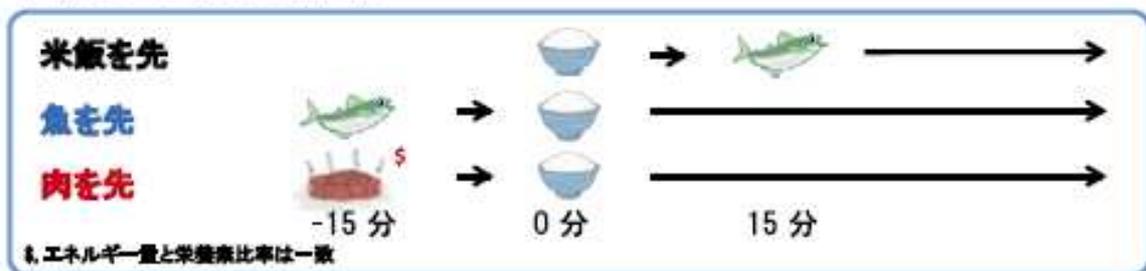
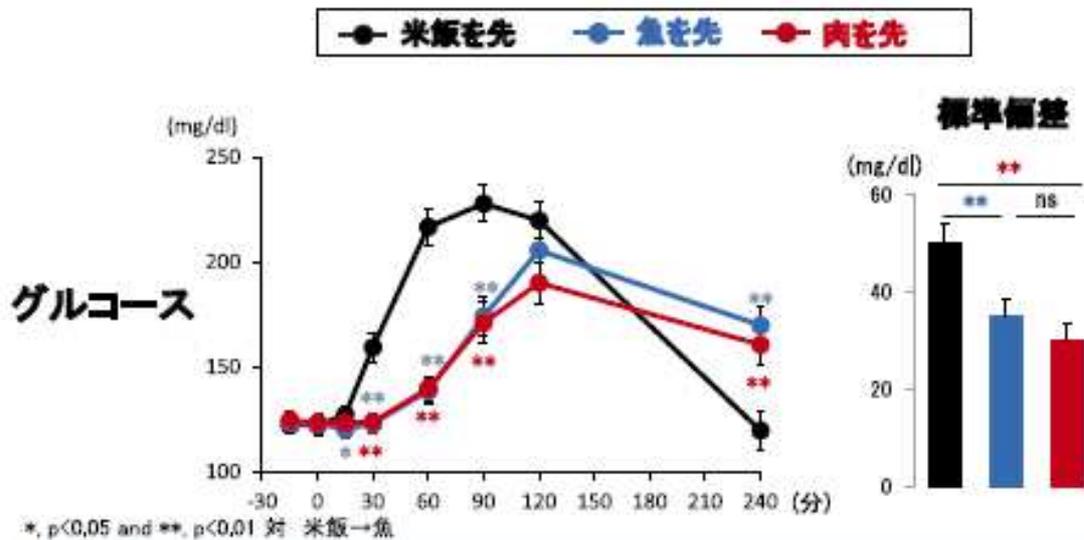
- ★お酒を加えたお湯にサバをくぐらせてとふっくらして、食べやすくなります。
- ★ラー油はお好みでどうぞ。

ポイント

栄養量 エネルギー125.3kcal タンパク質15.2g

# 魚と、食べる順番？

「ご飯よりも野菜を先に食べると血糖値があがりにくい」ということをご存じの方は多いと思います。実は、青魚についても同じようなことが言えるようです。



矢部大介、桑田仁司、清野裕 食後血糖と栄養素摂取の順番 糖尿病59巻1号:30-32、2016

## 【研究結果まとめ】

魚をご飯よりも先に食べるグループ(図内 魚を先)と肉をご飯よりも先に食べるグループ(図内 肉を先)では、どちらもご飯を食べてから魚を食べるグループに比べて、食後の血糖値の上昇をおさえることができました。

## えっ、それなら肉でもいいの？

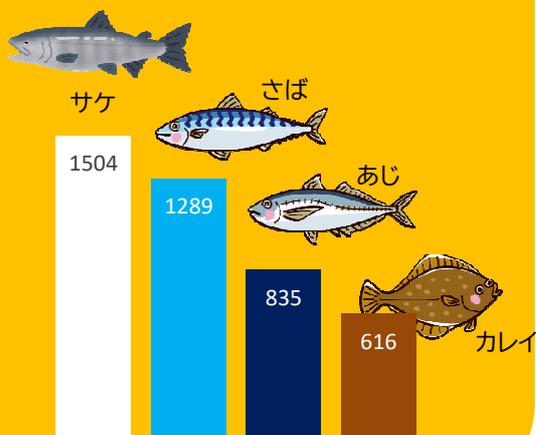
### 【少し違うようです】

どちらも血糖値の上昇を抑えることができていましたが、肉を食べた場合のほうが、体に脂肪を蓄えるホルモンの分泌量が多いことがわかりました。つまり、「魚よりも肉のほうが脂肪がつきやすい」ということになりそうです。

# 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

## さけ1切に含まれる主な栄養素

エネルギー	106.4kcal
タンパク質	17.84g
脂質	3.3g
鉄分	0.4mg
カルシウム	11.2mg
EPA/DHA	5.2g/1.0g

さけ1枚(過食部80gで計算)七訂 食品成分表2016



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 鮭のカレームニエル

### 【作り方】

- ①鮭の水気をふき取ります。
- ②鮭に、塩、コショウで下味をつけます。
- ③ビニール袋に小麦粉とカレー粉を入れよく混ぜます。
- ④鮭をビニール袋に入れ、粉をなじませます。
- ⑤フライパンを火にかけ、オリーブオイルをしきます。
- ⑥鮭に火が通ったら、器に盛りつけます。
- ⑦ミニトマトや温野菜を添えます。

ポイント

★鮭にはビタミンDも多く含まれています。ビタミンDは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に召し上がると効率的です。



栄養量 エネルギー194.9kcal タンパク質20.2g