

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和3年10月号

大阪市立福島小学校



魚をもっと食べましょう



魚介類ものしりクイズ

日本でたくさん食べられている魚介類は、どれでしょうか？

- ① 1位-さば 2位-さけ 3位-えび
- ② 1位-えび 2位-まぐろ 3位-あじ
- ③ 1位-さけ 2位-まぐろ 3位-ぶり

(総務省統計局 家計調査 2016~2018年の平均より)

日本周辺の海は、栄養塩の豊富な寒流の親潮と暖流の黒潮がぶつかり、そこに発生するプランクトンをえさに約3300種類の魚が生息しています。季節ごとにさまざまな旬の魚が楽しめます。しかし、魚介類の消費は年々減少しています。平成30(2019)年度の一人当たり年間魚介類の消費は約24kgで、平成13(2001)年度と比べると4割少なくなっています。逆に肉類の消費は増加傾向で、平成30(2019)年度は一人当たり年間約34kgを消費しています。

旬の魚で食卓に季節感を出しましょう

魚は、健康を維持していく上で重要な栄養素をたくさん含んでいます

魚は、良質なたんぱく質を含んでいて、エネルギー量は、低いという特徴があります。(牛肉40gで85kcal、まぐろ40gで42kcal) また、魚介類にはビタミンD、E、B₁₂やカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、さらに高度不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、体に必要なものが多く含まれています。

ミネラルに富み、結合組織の主成分でもあるコラーゲンもたくさん含んでいます。

すぐれたたんぱく質が豊富。血栓を予防するEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含んでいます。

肉の部分よりビタミンA、B₁が多く、特に黒い皮にはビタミンB₂が豊富です。

ビタミン、ミネラルが豊富で特に亜鉛、鉄を多く含んでいます。

魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいという研究結果もあります。

頭と目のまわり

血管や皮膚をしなやかにするコラーゲンやビタミンAが豊富です。目の裏側には、ビタミンB₁や、脳の成長や発達に関するDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。

骨

肉

皮

内臓

血合肉

骨を強くするためのビタミンDが豊富です。

魚料理の良いところ

令和元(2020)年度に男女1000人を対象に行った「魚料理と肉料理の印象」アンケート調査では、魚料理は、「旬の美味しさがある」「低カロリー」「健康に良い」「子ども成長に良い」等の項目が高く評価されました。