

元気モリモリ

令和4年12月号

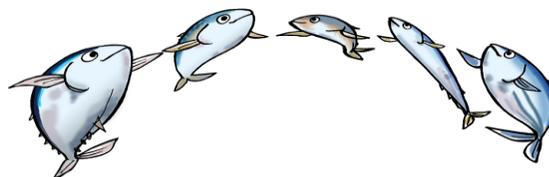
大阪市立福島小学校

魚は貴重なたんぱく源として、日本で昔から食べられてきた食品です。しかし近年は、肉類の摂取が増え、魚の消費量は減少傾向にあります。

「調理が面倒」「骨があって食べにくい」などの理由で避けられてしまうようですが、魚には栄養の面で優れた点があります。冬に美味しくなる魚がたくさんあるので、ぜひ食べてください。



魚に含まれる栄養素



たんぱく質

筋肉や皮膚、毛髪など私たちの体の大部分はたんぱく質でつくられています。

魚や肉、乳製品などの動物性食品や大豆にはたんぱく質が多く含まれています。



ビタミン類

皮の部分は、ビタミンAやビタミンB₁が豊富で、その中でも黒い皮の部分はビタミンB₂が多いのが特徴です。血合いの部分はビタミンやタウリン、鉄が豊富にあります。

- ・ビタミンA…皮膚や粘膜を正常に保ちます。
- ・ビタミンB群…糖や脂肪の代謝を促す、貧血を防ぐなどの働きがあります。
- ・ビタミンD…骨にカルシウムを沈着させ、丈夫にします。
- ・ビタミンE…抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎます。



脂肪

脂ののった魚はとてもおいしいですね。魚の脂肪に含まれるDHAやEPAは体内で重要な働きをします。DHA(ドコサヘキサエン酸)は神経細胞に含まれていて、脳内に特に多く存在しています。「魚を食べると頭がよくなる」といわれるのはそのためです。

EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液中の中性脂肪やコレステロール値を下げて血管が詰まるのを防ぎます。「血液サラサラ効果」と呼ばれているものです。

DHAやEPAは、肉にはなく魚だけに含まれています。

日本人の食事摂取基準によると、DHAおよびEPAの成人一日あたりの摂取目標量は1グラムと設定されています。この量は、ブリの刺身で約5切れ分、さんまの塩焼きで約1/2尾分に相当します。



カルシウム

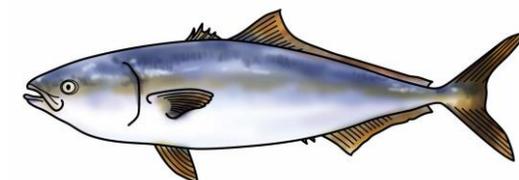
ちりめんじゃこや煮干しなど、骨ごと食べることができる小魚は、カルシウムの補給源になります。骨や歯を丈夫に保つために積極的に食べるようにしましょう。また、小魚はしっかりとよく噛んで食べる必要があります。自然と噛む回数が増え、あごの力を鍛えることができます。



冬に旬を迎える魚

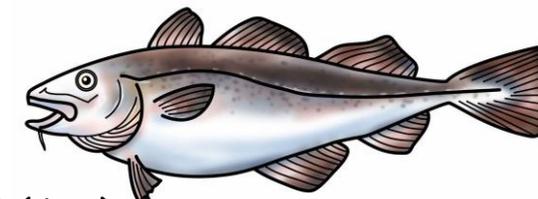
鰯(ぶり)

成長するにつれて呼び名が変わる出世魚の一つで、ハマチが成長し、ブリになります。冬には脂がのりおいしくなります。



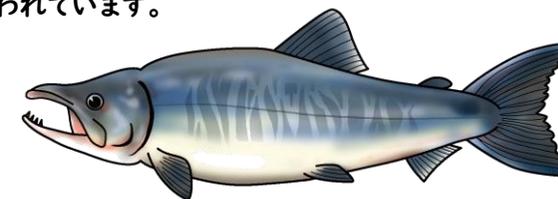
鱈(たら)

魚に雪と書くことからわかるように、冬を代表する魚で、鍋料理によく使われます。



鮭(さけ)

産卵前の秋から冬が最もおいしいといわれています。



鯖(さば)

秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。

