



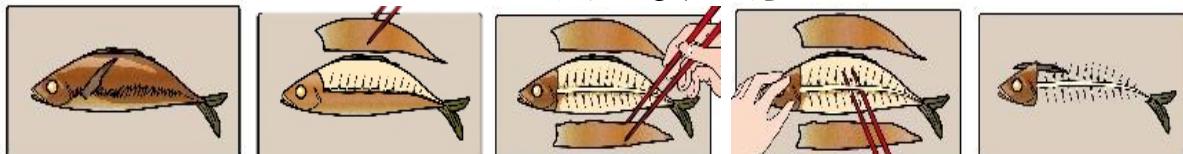
さかな た 魚を食べましょう

日本は周囲を海に囲まれ、川や湖などにも恵まれているため、水産資源が豊富です。魚介類の食べ方もさまざま、生食する、焼く、煮る、蒸すなどの他、乾物や燻製などの保存食も発達し、昔から貴重なたんぱく源として利用されてきました。

しかし、食生活の変化によって肉類の消費量が増え、魚の消費量は減ってきています。骨のわずらわしさや、調理に手間がかかるなどの理由で「魚離れ」が進んでいますが、魚には良質なたんぱく質の他に生活習慣病の予防につながる栄養素も含まれています。

さかな 魚のよさを知り、工夫して食卓に魚を登場させる機会を増やしましょう。

じょうずな魚の食べ方



① 魚の中骨に沿って箸を入れ、背中側と腹側を切り離す。

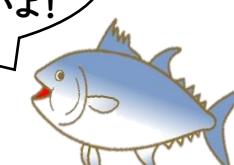
② 中骨の上にある身を食べる。

③ 頭を押さえながら、中骨をはずす。

④はずした骨を皿の奥側において、

のこ 残りの身を食べる。

しょくじ 食事のマナーでは
さかな 魚をひっくり返さないよ!



さかな ふく えいよう そ 魚に含まれる栄養素

たんぱく質…筋肉など体の組織をつくるもとになる

ししつ 脂質 ティーエイチー DHA (ドコサヘキサエン酸)

イーピーエー EPA (エイコサペンタエン酸)

のう はたら かっぱつ
…脳の働きを活発にする

けつえき なが
…血液の流れをよくする

さかな あぶら おお ふく
魚の脂に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)には、血中の中性脂肪や悪玉コレステロール値を低下させる働きがあります。これらは体内で合成できないため、食事から摂取する必要があります。また、骨ごと食べることができる小魚は不足しがちなカルシウムの補給源になります。

さかな て がる 魚を手軽に～缶詰を利用してみましょう～

さかな かんづめ ていばん かん ほか さば さけ みず に
魚の缶詰には、定番のツナ缶の他にも鯖や鮭の水煮やみそ煮、イワシやサンマのかば焼きなどがあります。常温で長期保存が可能なため、災害時の備蓄食品としても役立ちます。

さばの に かんづめ 鯖のみそ煮缶詰でつくるチゲ

材料(4人分)

さばみそ煮缶詰…2缶
豆腐…1丁
好みの野菜やきのこ…400g
キムチ…200g
粉末中華スープの素…小さじ2
たまご…4個

作り方

- 水800mlにさばみそ煮缶詰の汁を加え、粉末中華スープの素も加えて混ぜる。
- さばの身と食べやすく切った豆腐、野菜、きのこを鍋に入れ、①のスープを加えて煮る。
- 野菜が煮えたらキムチを加え、最後に卵を割り入れる。

※使用する食材は、白菜や白ねぎ、にら、しめじ、えのきたけなどがおすすめです。辛さはキムチの量を減らしたり、コチジャンを追加したりして調整してください。

