

# 食育つうしん

12月

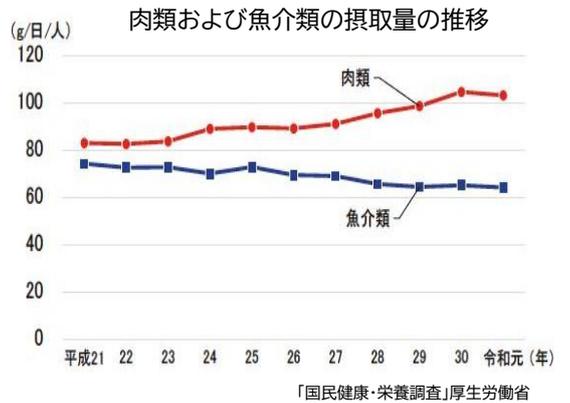
発行：大阪市立 東 中学校

## 魚について知ろう

魚は、良質なたんぱく質や脂質、無機質などの栄養素を多く含み、健康的な食生活を送るために大切な食材です。

しかし、最近では、魚介類よりも肉類の摂取量の方が多く、その傾向は年々広がりを見せています。

ふだんの食事で、「調理がめんどう」、「骨がある」などの理由から、魚は敬遠される傾向にありますが、肉や卵にはない栄養素がたくさん含まれているので、もっと積極的に食事に魚をとり入れましょう。



### ☆魚にはどんな栄養があるの？☆

魚を丸ごと食べることで、いろいろな部位から栄養素をとることができます。

#### たんぱく質

魚の身の部分には、主に筋肉、臓器、血液など、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。



#### しじつ 脂質

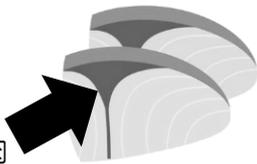
魚の身の部分に含まれている脂質には、血中コレステロールをさげる働きがあるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。

血液をサラサラにし、生活習慣病を防ぐ効果があります。



#### 鉄

血合い肉



魚の内臓や血合い肉の部分には、主に血液をつくるもとになる鉄が含まれています。

鉄が不足すると貧

血になりやすくなります。



#### カルシウム

魚の骨の部分には、主に骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。

骨格の発達のためにもカルシウムをしっかりとりましょう。



しらすやししゃもなどの小魚を丸ごと食べるとカルシウムを摂取することができます。

