

食育つうしん

12月

発行：大阪市立西中学校

魚について知ろう



★魚の旬について

魚は季節に応じて、脂がのって身が一番おいしくなる食べごろ（＝「旬」）があります。
季節ごとに代表的な旬の魚を紹介します。

はる 春	たい	なつ 夏	あじ	あき 秋	さけ	ふゆ 冬	ぶり
	かつお・めばる・白魚 等		あなご・きす・はも 等		さんま・にしん 等		かれい・たら 等

★魚の栄養について

タンパク質

主に体の組織をつくる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。

脂質

特に背の青い魚には、ドコサヘキサエン酸（DHA）、エイコサペンタエン酸（EPA）などの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。
体の中でエネルギーに使われる他、血中の脂質のバランスを調節し血液の流れをよくするので、健康によいと注目されています。



カルシウム

ししゃもやわかさぎなど骨ごと食べられる小魚は、主に歯や骨をつくるもとになるカルシウムをとることができます。



鉄

赤身魚と白身魚では鉄の含有量が大きく違います！
かつおやまぐろのように回遊魚で運動量が多い魚は多くの酸素を必要とします。そこで、多くの酸素と結びつくために、身の部分にミオグロビンというヘム鉄を多く含みます。ミオグロビンは赤い色素を持つため、回遊魚の身は赤く鉄を多く含んでいます。
また、部位の中で血合い肉の部分に鉄が多く含まれているので、残さず食べましょう。
鉄は成長期の中学生にとってほしい大切な栄養素の1つです。

ビタミンD

まいわし、さんまなどの魚にはビタミンDが多く含まれており、特に肝臓部分に多いです。
ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、骨や歯をじょうぶにしたり筋肉や心臓を正常に動かしたりする働きがあります。

栄養たっぷり！魚を積極的に食べましょう！