

食育つうしん

12月

発行：大阪市立新東淀中学校

魚をもっと食べましょう

日本は世界有数の魚消費国です。しかし、近年は食の洋風化が進んだことで、肉の消費量に押されています。ふだんの食事でも、「調理が面倒」、「骨がある」などの理由から、魚が敬遠され、肉や卵、レトルト食品や冷凍食品などの加工食品が好まれる傾向にあります。

魚には、肉や卵にはない栄養素が含まれているので、もっと積極的に食事に魚を取り入れましょう。

☆魚に含まれる栄養素☆

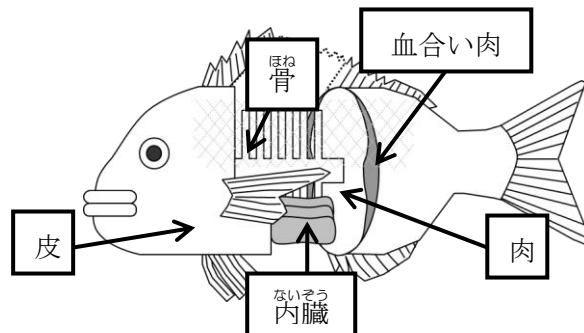
○成長期の体づくりに！

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質や、ミネラル類が多く含まれています。それぞれの良さを知って、いろいろな魚を食べるようにしましょう。

骨の部分には、カルシウムがたくさん含まれています。骨ごと食べることで、カルシウムをとることができます。

血合い肉の部分は、たんぱく質のほかに、ビタミンや鉄分を多く含んでいます。

皮の部分は、脂質の代謝や成長を助けるビタミンB₂や煮こごりを作るもとになるゼラチンやコラーゲンを多く含んでいます。



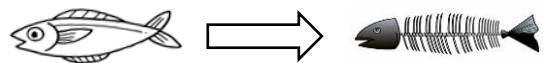
内臓部分には、皮の粘膜を丈夫にするビタミンAやカルシウムの吸収を助けるビタミンD、不足しやすい無機質などが含まれています。

肉の部分には、体を作るたんぱく質が多く含まれています。また、魚に含まれる脂質には、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する効果があると言われているEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化する効果があるといわれているDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。

☆骨がある魚料理も食べましょう☆

○魚の上手な食べ方を練習する

「食べるのが面倒だから」という理由から、魚嫌いになっている人が多いようです。上手に骨をはずして食べられるように、魚の骨がある場所を考えて、上手に食べられるように練習してみましょう。



○調理法の工夫や缶詰の利用を

小魚などは、「揚げる」と骨まで丸ごと食べることができます。また、魚の缶詰は、骨もやわらかく食べられるのでおすすめです。小鉢に入れて、ネギなどの薬味をのせれば、おかず一品が完成です。