

魚を食べよう！



HPで公開中

「最近、お魚を食べていないかも…」と感じていませんか？日本ではここ10年で「魚離れ」が急速に進んでいます。魚には良質なたんぱく質やビタミン・カルシウム、DHAやEPAなど、健康に役立つ栄養素が含まれています。魚を食べる人は心筋梗塞になりにくいといった研究結果もあるので、魚の栄養を知って、1日1回魚を食べる！を実践しましょう！

たんぱく質

魚に含まれるたんぱく質は、アミノ酸のバランスが良く、消化・吸収に優れている上に、カロリーが低いという特徴があります。

ビタミン・カルシウム

骨の吸収を助けるビタミンDや、免疫力アップのビタミンE、骨の材料になるカルシウムが含まれます。



多く含まれる魚
ししゃも等の小魚

DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)

DHA、EPAは脂肪酸の一種で、魚だけが持っている栄養素！悪玉コレステロールを減らしたり、血液中で血栓をできにくくする働きがあります。また、脳の情報網を広げる神経細胞(シナプス)をつくる栄養素で、DHAで「頭が良くなる」と言われる根拠となっています。近年、アルツハイマー型認知症の治療や心理、精神面へ良い作用があることや、脱毛予防の効果も期待されています。



多く含まれる魚
サバ・イワシ・サンマ・ブリ・クロマグロ脂身

上手に取り入れるには？

丸ごと食べられる魚 処理済みの魚を活用

ししゃもは丸ごと食べられるので、一度に多くの栄養素が摂れます。その他、切り身で販売されているものや、骨を取り除いた状態で販売されているものもあり、調理の手間が少ないです。



調理グッズを 活用しよう！

圧力鍋を使うと、栄養たっぷりの骨までも柔らかく煮ることができます。圧力鍋がなくても、イワシなどの比較的骨の小さい魚であれば、炊飯器を使った調理で骨まで食べられます！



サラダやお浸しにプラスしよう

DHAやEPAは熱に弱く、酸化しやすいという特徴があります。DHAやEPAを含む食材は調理せずに使ったり、抗酸化作用のある緑黄色野菜やゴマと一緒に摂ると良いとされています。「しらす」や、「ちりめんじゃこ」、「シーチキン」等をサラダやお浸し、白和えなどの具に足しましょう。



サプリメントの活用は？

まずは、食べ物から栄養を摂取していただきたいです。一部、安全性についての問題も最近出ています。服用したい場合は、本当に必要なのか、食習慣や運動習慣を見直し、かかりつけ医に相談することをおすすめします。

