

# 栄養科だより

2024年 4月  
vol.25



## 魚をしっかりと食べましょう



肉類に偏り、魚の摂取が少なくなっていますか？肉類は中性脂肪やコレステロール値を上げやすく脂質を多く含み、ドロドロになった血液は、**心疾患・脳血管疾患**といった生活習慣病のリスクが高まります。魚を食べるとなぜ良いと言われるのでしょうか。

**心疾患・脳血管疾患**  
狭心症・心筋梗塞  
脳出血・脳梗塞の  
リスクが高まる！

### 理由① 良質な油

【食事摂取基準2020年に基づく<sup>1)</sup>】

年齢	EPA・DHAの目安量(g)/日	
	男	女
50～69歳	2.2	1.9
65～74歳	2.2	2.0
75歳以上	2.1	1.8

魚の油にはDHAとEPAを多く含みます。これらは体内で作ることができないため食事から補うことが必要な必須脂肪酸です。

### 【DHA・EPAに期待される効果<sup>2)</sup>】

#### DHA

- ・脳の発達促進
- ・認知症予防
- ・コレステロール低下
- ・視力低下予防

#### EPA

- ・血栓予防
- ・抗炎症作用
- ・高血圧予防

\* 目安量は性別・年齢により異なります。

### 理由② 良質なたんぱく質

食事から補う必要のある必須アミノ酸を多く含む良質なたんぱく質食品とされています。肉、乳製品に劣らず良質なたんぱく質です。

### 理由③ 生活習慣病のリスク低下

EPA・DHAやビタミンDが血糖値を下げるホルモン、インスリンの効力を改善し、心・脳血管疾患などの生活習慣病だけでなく、糖尿病発症のリスクを低下させるとされています。特に**小・中型魚**や**脂の多い魚**（アジ、イワシ、サンマ、サバ、ウナギ・サケ、鯛類）は、EPA・DHAとビタミンD<sup>3)</sup>を多く含みます。

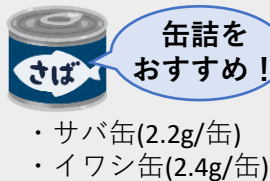
## 1日1食 魚を摂り入れましょう！

DHA・EPAは、性別・年齢別の目安量から、**1日2g程度の摂取**を目指しましょう！魚には良質なたんぱく質や、カルシウムなども含まれていますので、毎日魚1切れからでも食べる習慣を付けましょう。

### 魚に含まれるEPA・DHAの量



### 加工食品



### バランスの良い 食事を基本に

副菜 主食



\* **青背魚**だけでなく、**赤身魚**にも多く含まれます。偏ることなくバランスの良い食事を心がけましょう！

## 魚に手が出にくい方。理由を探りましょう。裏面へ続く。

### 簡単に調理したい。

⇒ 切り身や缶詰、刺身をおすすめ。

### 調理時間が確保できない

定食屋や職員食堂、スーパーやコンビニの惣菜を利用し、焼き魚・煮魚などを積極的に選びましょう。

### 後処理



⇒ 冷凍を推奨。

生ごみから家の中が魚臭くなり困る方。下処理後の頭や内臓、食べた後の骨は袋に入れて冷凍がおすすめ。ゴミ箱が臭う心配もなくなります。

### 保存方法

⇒ 冷凍保存を推奨。



丸ごと一尾・・・内臓やウロコを取ってジップロックに入れて密封し保存。  
切り身・・・ドリップをキッチンペーパーでふき取り、密封保存すると**2週間保存可能**。

1)食事摂取基準(2020年版) <https://www.maff.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>、2)農林水産省「特集1 だから、お魚を食べよう！」 [https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1401/spe1\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1401/spe1_01.html)

3)Nanri Akiko. Fish intake and type 2 diabetes in Japanese men and women: the Japan Public Health Center-based Prospective Study. The American Journal of Clinical Nutrition. 2011. p. 884-891.

4)海と魚がもっと好きになるウェブマガジン umito <https://umito.maruha-nichiro.co.jp/article61/>

# レシピ紹介

## 切り身を用いたレシピ



### 鮭のちゃんちゃん焼き (2人分) ～1人分235gと野菜たっぷり～

材料 : 生鮭 2切・キャベツ 1/8個・人参 1/2本  
玉ねぎ 1/2本・しめじ 1/4株  
調味料 : 味噌 大さじ3・酒 大さじ2  
砂糖 大さじ1・濃口醤油 小さじ1弱  
みりん 大さじ1  
バター・塩・こしょう各少々

#### [作り方]

1. 鮭に塩こしょうで下味を付け、フライパンにバターをひき、中火で焼き色を付けながら焼く。
2. 野菜をフライパンに敷き詰めAをかけ、蓋をして5-10分蒸し焼きにします。



### ブリの塩麹焼き (2人分) ～下味を付けて焼くのみ!～

材料 : ブリ 2切(200g)  
小ねぎ少々  
調味料 : 塩麹 大さじ3

#### [作り方]

1. ジップロックにブリ、塩麹を入れ軽く揉みこみ、全体になじませます。1時間程冷蔵庫保存。
  2. フライパンに油をひき、焼き目を付けながら焼きます。
  3. 最後に小口切りした小ねぎを乗せて完成。
- \*焦げやすいため、焼き加減をみながら調理。



塩麹で程良い塩味  
と身はやわらかな  
仕上がり

## 缶詰を用いたレシピ



### 鯖缶の簡単トマトカレー (4人分)



トマト缶・カレー粉で  
塩分は控えめです。

\*レトルトカレー  
(塩分約2g/1人分)

材料 : サバ水煮 1缶・玉ねぎ 1/2個・人参 1/3本  
ピーマン 1個・添えのブロッコリー  
調味料 : トマト缶 1缶・カレー粉 小さじ2  
にんにく 1かけ・生姜少々  
砂糖 小さじ2・ケチャップ 小さじ1  
ウスターソース 大さじ1+1/2  
こしょう少々

#### [作り方]

1. みじん切りにしたにんにく・生姜とカレー粉を香るまで炒める。
2. みじん切りにした玉ねぎ・人参・ピーマンを、しんなりするまで炒める。
3. トマト缶を入れ中火で水分を飛ばす。
4. サバ缶とAを加え、7-8分煮る。
5. 最後に茹でブロッコリーを添えて完成。

\*是非ご家庭でお試し下さい\*



サラダ

### 鯖缶ときのこの 炊き込みご飯 (4人分)



味付きサバ缶  
でも調味料なしで  
より簡単に  
調理できます!

材料 : 米2合・サバ水煮 1缶  
しめじ 1/2本・エリンギ 1本  
人参 1/4本・油揚げ 1/3枚  
生姜少々  
調味料 : 酒 大さじ3・濃口醤油 大さじ2  
みりん 大さじ1

#### [作り方]

1. 人参・油揚げは短冊切り、エリンギは薄切り、生姜はせん切りに切る。
2. 炊飯器の2合の目盛りまで調味料を溶いた水を入れ、サバ缶とその他食材を入れ、炊く。

#### 簡単にプラス1

サラダにツナ+で  
EPA・DHAを補うこともできます。  
\*コレステロール値が高い方は  
ノンオイルをおすすめ



ツナ缶