



平成 30 年 11月号

(作成者) 栄養士 野原正子

***** 魚をおいしく食べましょう！ *****

魚は、健康の維持に大切な栄養をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は減り続け、平成18年には、ついに「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回りました。海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

★魚に多く含まれる栄養素

魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

たんぱく質

身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。

DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

タウリン

目が良く見えるようになったり、脳を育てます。

★今が旬！おいしい「鮭」



秋が旬の「鮭」は、脂がのっていて美味。塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる“アスタキサンチン”によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきましょう。

★お手軽な「さば缶」

手間をかけずに魚料理を作りたい時に便利なのが、「さば缶」。価格もお手頃です。骨も一緒に加工されているので、魚の栄養を余すところなく摂取することができます。

今話題の “さば缶を使ったお魚バーグ”



材料 (子どもサイズ6個分)

さば缶(固形量)	100 g
合いびき肉	250 g
たまねぎ	150 g
塩	小さじ1/3
にんにく・しょうが	適量
片栗粉	35 g



作り方

1.



さば缶の水気を切る。

2.



たまねぎをみじん切りにする。

3.



全ての材料を混ぜる。

4.



フライパン、又はオーブンで焼く。