

美味しく食べて、みんながいきいき♪ 食品たちのプロフィールを楽しく綴ります

いそ料食品学①

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

魚をもっと食卓に



ゆらぐ魚食大国、 加齢効果の喪失

世界一の魚食大国を誇った日本が、その地位から陥落したといえます。世界各地で「健康食」として、魚食が注目され、需要が伸びているにもかかわらず、日本で進む魚離れ。

食の洋食化の影響でしょうか？年を重ねると魚を好むという、「魚食の加齢効果」も、薄れつつあります。

もつたいないオバケが 出ちゃうかも？

四方を海に囲まれ、南北に長い日本。狭い国土にもかかわらず、「排他的経済水域は、世界第6位。周辺の海は世界三大漁場のひとつで、漁獲量もさることながら、その魚種の豊富さは、日本料理の奥深さを支えていると言えます。」

こんな恵まれた環境にいるのに、有効利用しな

かったら、もつた

いないオバケがで

ちゃうかも？



お魚健康学 健康寿命を支える魚食

魚は、良質のタンパク質、ミネラル・ビタミンの優秀な供給源。骨粗しょう症予防に不可欠のカルシウムやビタミンDなどを含みます。

加えて昨今の注目株、多価不飽和脂肪酸のDHAとEPA。DHAやEPAには、日本人の三大死因といわれている「がん」、「脳卒中」、「心臓病」を予防する働きがあると言われています。

目標量って どれくらい？

日本人成人男女のDHAおよびEPAの摂取目標量は、合わせて1日1g以上。具体的には、左表をご参照ください。意外と無理なく食べられそうです。



1日1gって どれくらい？

アジの開き	0.7枚分
サンマ塩焼	0.4尾分
鯖煮付	0.3~0.8切分
ブリ刺身	4.7切分
平成24年度 水産白書より	

おすすめ

缶詰クッキング

常備しておく
と便利なのが魚
の缶詰。DHA
やEPAも豊富
です。骨ごと食
べられるので、
カルシウムの供
給源としても優
秀です。

特におすすめ
なのは水煮缶。
たっぷりの野
菜と一緒に、ポ
ン酢でサラダなど
いかがでしょう。
いざという時
の非常食として
も役立ちます。



組み合わせで もっとヘルシーに

EPAやDHAの心配事は、酸化しやすということ。ビタミンEを多く含む食品との組み合わせがおすすめです。ビタ



【例】缶詰に含まれるDHA&EPA

T社	「さんま味付け缶」	(100g当たり)	約3250mg (3.25g)
M社	「サーモン中骨水煮缶」	(1缶90g)	約1350mg (1.35g)
A社	「いわしのみそ煮」	(100g当たり)	約4000mg (4.0g)

ミンEは、魚そのものの他に、ナッツ類や小麦胚芽、かぼちゃやモロヘイヤ、大根の葉などに豊富。また、野菜・果物に含まれるビタミンCは、Eの抗酸化パワーをサポートしてくれます。

魚料理は、ともすれば、塩分が多くなりがち。高血圧予防のためにも、野菜やフルーツを揃え、カリウムをしっかり補いましょう。

海藻と一緒に食べると、肥満防止に効果的と言われています。



食料自給率向上に 貢献！

日本近海の魚の消費が増えれば、食料自給率が上がるのは勿論、それ以外にも理由が。

日本の食料自給率を下げている要因のひとつは、食用油の原材料を輸入に頼っていること。

お魚の三大メニューといえば、塩焼、刺身、煮付け。いずれも、料理に油を使いません。

そして、お魚メニューには、お米と相性の良いおかずがいっぱい。魚食が増えれば、お米の消費量も必然的に増えるはず。

カラダにも嬉しく、一石二鳥。魚をもっと食卓に！