



食育ひろば



はじめとした季節がやってきました。細菌による食中毒が増えてくる時期ですので、調理や食事の前は手洗いをしっかりとおこないましょう。

皆さんは、日々どれくらいの魚を食べていますか？今回は魚の栄養がテーマです。

・・・魚介類についてもっと知ろう！・・・

Q1. なぜ、魚はからだに良いといわれるの？

A. 魚は、栄養素の宝庫！

良質なたんぱく質・DHA・EPA・タウリン・カルシウム・ビタミンが多い

DHA

特に背の青い魚に多く含まれ、人間の脳の細胞をつくる大切な栄養素で、悪玉コレステロールや脂肪を減らす働きがある。

EPA

血液をサラサラにし、免疫力向上や精神安定に効果がある。

カルシウム

歯・骨・爪などからだを支えるために不可欠な栄養素。魚の骨だけでなく、皮の内側の肉にも多く含まれる。



皮・血合い・骨まで食べるとより栄養価アップ！

Q2. えびやイカ、タコには、どんな栄養があるの？

A. 高たんぱくで、低脂肪！ タウリンを豊富に含む

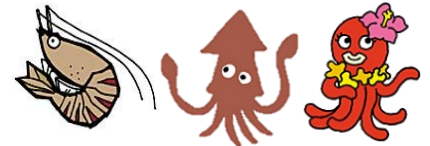
タウリン

肝臓の胆汁分泌をうながし、コレステロールを排出するため、血中コレステロール値を低下させる働きがある。水溶性のため、煮物やスープは汁もきれいに食べたほうがより多くとれる。するめの表面の白い粉はタウリンなどの成分。

その他

えびの赤い色は、サケにも含まれるアスタキサンチン。抗酸化作用が強く、疲れ目の改善、美肌にもよいと言われている。

殻ごと食べる桜えびは、カルシウムや食物繊維のキチン・キトサンも多く含まれる。



Q3. どれくらいの魚を食べたらいいの？

A. 大人で1日1切くらい。幼児は半分～2/3切(スーパーのさけ切身は70gくらいが多い)

さばやさんま、まぐろなど背の青い魚を多めにして、さけやうなぎなど他の魚も食べよう。

主菜が肉のときでも、副菜や主食、汁物、おやつに魚を取り入れることで、摂取量アップ！

例えば ●ツナ缶・カニ缶・ホタテ缶・しらす・えび・イカ・タコは・・・サラダや和え物、炒め物、ピラフ

●魚缶は・・・ひき肉の代わりに「そぼろ」、大根煮、混ぜご飯、丸めてつみれ汁

●いりこの粉末は・・・だしやふりかけ

●ツナ缶・アンチョビ・オイルサーディンは・・・スパゲティやピザ

●いりこ・するめ・桜えびは・・・炊き込みご飯やおやつ



自宅では魚をあまり食べなかった子どもたちも、学校ではよく食べていることが多いと思います。骨を取るのが少々面倒・・・かもしれませんが、丈夫なからだ作りと将来の健康を考えて、日々の食事で少しでも多く摂取していきたいですね。