

❀ 栄養課だよ！ ❀

令和元年11月発行

今回のテーマは

魚油(EPA・DHA)

についてです！

2019年
Vol.40



これから旬をむかえる魚は、寒い時期に耐えられるよう脂がのって栄養価が高いのが特徴です。日本人の魚消費量は年々減り、魚離れが危ぶまれています。この機会に魚の栄養パワーを見直し、積極的に献立に取り入れてみませんか。

魚の機能性油脂 EPAとDHA

「油脂」と聞くと、肥満やメタボリック症候群などあまりよくないイメージを持つかもしれませんが、しかし、青背の魚(マグロ、サバ、サンマ、イワシなど)に多く含まれるEPAやDHAは体内で作り出すことができない必須脂肪酸といい、健康生活には欠かせない栄養素です。

EPA (エイコサペンタエン酸)

【効果】

- ・血管を柔らかくしなやかにし、血管年齢を若く保つ
- ・持久力の向上
- ・抗炎症作用 など



DHA (ドコサヘキサエン酸)

【効果】

- ・脳や神経組織の発達、機能維持
- ・網膜や視神経の健康維持
- ・精神を穏やかに保つ
- ・老年性認知症予防
- ・高血圧抑制 など



EPA・DHAの上手なとり方

鮮度の良いものを選ぶ、旬の魚を食べる

旬の魚は美味しいだけでなく、脂がのって、EPA・DHAの含有量も多いのでおすすめです。

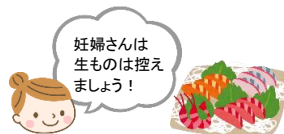
【新鮮な魚の選び方】

- 目：血流やにごりがなく、光って澄んでいるもの
- 腹部：ピンと張っていて弾力のあるもの
- えら：内側は鮮やかな赤色で、白っぽくないもの
- 外観：体表の色が鮮やかで、つやの良いもの。
- ウロコが落ちていないもの



魚を生で食べる

生の魚のEPA・DHA量を100%とした場合、焼き物や煮物で約20%、揚げ物では約50%も減少します。だからといって毎日お刺身ばかりでは、飽きてしまいますよね。脂を逃さないよう、調理法を工夫しましょう。



妊婦さんは生ものは控えましょう！

EPA・DHAを逃さない調理のポイント

① 加熱する場合、流れ出た脂を旨みエキスとして利用する

例)・煮汁にとろみをつけてあんかけにする

- ・ソテーやムニエルはフライパンに残った油分でソースを作り、無駄なく利用する
- ・ホイル焼きにして脂をなるべく逃さない



② 缶詰などを上手に利用する

水煮缶の汁の中にもEPA・DHAが多く含まれています。捨てずに利用しましょう。缶詰の製造工程で高温高圧の加熱殺菌により、骨までやわらかくなり、丸ごと食べられるので、カルシウムも手軽に摂取できます。また、缶詰は長期保存が可能で、手軽に調理できるので、買い置きしておく便利です。

※味付け缶の場合は、塩分も多く含まれています。摂りすぎに気を付けましょう。



旬の食材おすすめレシピ～さばのごま焼き～《1人分 460Kcal 塩分2.4g》

材料(2人分)

さば(3枚おろし)	200g
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1/2
練りからし	小さじ1
溶き卵	1個分
白ごま	50g
レモン	適量
パセリ	適量
小麦粉	10g
サラダ脂	小さじ2

作り方

1. さばは骨抜きで小骨を除き、斜めにねかせるように包丁を入れ、2cm幅に切る(そぎ切り)。パットにAを混ぜ合わせ、さばを入れて、時々返しながら、約15分間おいて下味をつける。
2. 1のさばは汁気を軽く拭き、小麦粉をまぶし、軽くはたいて薄くつける。溶き卵をからめ、ごまをつける。
3. フライパンにサラダ脂を中火で熱し、2のさばを並べ入れる。弱火で約5分間焼き、返して3～4分間焼いて火を通す。器に盛り、レモンとパセリを添える。



11月旬の食材
さば



当院の食事紹介

10月気まぐれメニュー 栗ご飯



759Kcal

10月行事食ハロウィンランチ



864Kcal

10月シェフ気まぐれメニューの日



733Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡