10月 きっちんだより

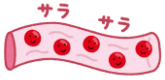
「魚」を食べて健康生活

海に囲まれた日本では、「魚」はお米と共に、日本の食文化を象徴する食材のひとつとして昔から食べられています。その一方、「肉」は魚と同様に重要なたんぱく源ですが、日本人が日常的に食べるようになったのは明治以降と言われています。今回は「魚」と「肉」を比較しながら、健康的な食べ方について考えます。

★含まれる栄養素・成分の違い

肉と魚は、私たちの体の中で合成できない必須アミノ酸（たんぱく質）の供給源です。どちらも優秀な食品ですが、含まれる栄養素には違いがあります。特に注目されているのが、脂（あぶら）です。肉の脂は、とり過ぎると循環器系の病気の原因となりますが、反対に、魚の脂は、血液や血管の状態を正常に保つ効果があります。また、最近は、肉には無く、魚に多く含まれるビミタンDも注目されています。

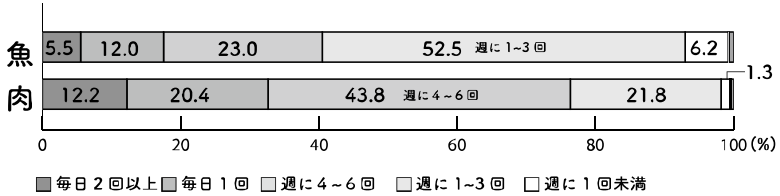
魚の脂
・血液サラサラ効果
・脳を活性化する



魚に多く含まれるビタミンD
・カルシウムの吸収促進
・骨・歯を丈夫にする

★子どもが食べているのは魚？肉？

乳幼児栄養調査の結果では、肉は「週に4～6日」、魚は「週に1～3日」と回答した人の割合が多く、家庭では魚より、肉を食べる回数が多いことがわかります。また、週に1回も魚を食べることがない子どもが、6．2%となっており、魚を食べる習慣がない家庭もあるようです。



平成27年乳幼児栄養調査結果

★食べさせたいのは魚？肉？

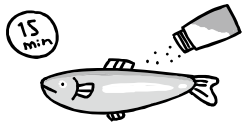
家庭の食事で、子どもたちに人気があるのはやっぱり肉料理のようです。その一方で水産物が「健康によい」ということは、幅広く浸透しており、77%の親が魚介類を子どもに食べさせたいと思っています。

好きな料理・おかずランキング
1　ハンバーグ
2　カレー
3　唐揚げ
4　ギョウザ
5　オムライス

★魚をおいしく食べるコツ

1・下処理で、子どもが嫌がる「生臭さ」を解消しましょう

・一尾を焼く場合は、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる
・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる
・酒をふりかける



2・子どもにとって食べやすい魚を選びましょう

切り身にした時に骨が少ないサケ、マグロ、ブリ、メカジキなどが好まれています。特に「サケ」は、消費量がトップの魚です。サケはれっきとした白身魚ですが、餌の甲殻類に含まれるアスタキサンチンの色素で強い抗酸化作用を持ち、加えてビミタンDが豊富です。さらに、白身魚らしく、身がやわらかく食べやすさが抜群です。クセがなくいろいろな料理に活用できる魚です。

3・いろいろな調理法に挑戦しましょう

魚料理といえば、煮つけ、塩焼きですが、魚の脂の含み具合、調理の仕方によっては身が縮んでしまうことがあります。小さな子どもにとっては、魚の身がやわらかい料理がベスト。水分を保つことができる蒸し物、汁もの、シチューなどにも挑戦してみましょう。

【簡単蒸し魚料理】

電子レンジ用の容器に魚を入れて、酒と塩をふって加熱

たまねぎ等の野菜を薄切りにして加えるとさらにおいしく！

ポン酢やレモンしょうゆでおいしく！

油を塗ったアルミホイルに、塩と酒をふった魚を置いて、トースターで加熱

【汁・シチューの具】

肉の代わりにこんがり焼いたサケを加えて
サーモンシチュー

「じゃが芋のみそ汁」にサケを加えて
石狩鍋風汁

魚のうま味で汁のおいしさがアップ！

今が旬！「さんまのごま焼き」

さんま　3枚おろし	6枚	作り方
しょうゆ	小さじ1	1　さんまを食べやすく切って
みりん	小さじ2	しょうゆ、みりんを回しかける。
片栗粉	大さじ1と1/2	2　片栗粉をふり入れて混ぜ合わせる。
ごま	小さじ3	3　2にごまをつけてフライパンで焼く。
油	適宜	

※ごまの風味と食感で、魚の小骨が気にならずおいしく食べることができます。