



8月の栄養だより



今回の栄養だよりは、魚介類についてです。たんぱく源の中でも健康にいいイメージをお持ちの方も多いかと思います。今回はそんな、魚をはじめとした海の中の食物についてまとめました。

赤身

赤身魚は、長時間動き続けるために酸素や脂肪を必要とします。酸素の運搬、貯蔵を担うたんぱく質が赤色なため、赤身となります。脂肪には、不飽和脂肪酸が多く含まれ、中性脂肪抑制したい、血栓を予防したいする効果があります。

白身

白身魚は、長時間泳ぎ続ける赤身魚とは異なり脂肪をため込む必要がないため、カロリーも低いことが多く、高たんぱくです。身も柔らかく、調理法も様々です。野菜と蒸したり餡かけにしたいすると野菜摂取にも繋がりますね。

藻類

わかめやめかぶ、昆布といった海藻類は、食物繊維、ビタミンミネラルが豊富に含まれています。汁物やサラダにプラスしてみましょう。

※もともと塩分が含まれている状態で販売されていることが多いため、調味の際の塩分過多には気を付けましょう。

その他

魚や藻類以外の魚介類として、たこ、いか、えびなどもあげられます。これらの主な栄養素はタンパク質です。酢の物にしてもおいしく食べられますね。お酢で塩分控え目で、さっぱりしているため食欲が落ちがちな夏におすすめです。

魚介類は積極的に摂っていただきたいものが多いですが、食べすぎには注意が必要です。スーパーに売っている切り身1切れ/1食を目安にしましょう。魚にはご飯に不足しているアミノ酸が含まれているため、一緒に食べることで栄養価がアップします。日本食のご飯と魚の組み合わせは栄養学的にも理にかなっているといえますね。