

ヘルシー通信

おさかな食べよう
頭も体も元気に！



「肉より魚」がすすめられるワケ

肉も魚も、良質なたんぱく質が多く含まれており、私たちの体を構成するために必要な栄養素です。筋肉だけでなく、骨も血液も爪も髪も皮膚もホルモンも……。良質な油脂、ビタミン・ミネラルも豊富なのです。

●魚中心の食事は動脈硬化を予防する

青魚(サンマ、イワシなど)などに多く含まれる脂質は、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸で、血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させる作用などがあり、脂質異常症や高血圧、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。また、DHAには脳の機能を活性化する働きがあるとも言われています。

肉中心の食生活ですと、良質なたんぱく質を摂ることができませんが、同時に中性脂肪やコレステロールを上昇させる飽和脂肪酸も多く摂取することになってしまいます。

特に、中性脂肪、LDL-コレステロールなどの脂質、BMI、腹囲などの健診結果が基準よりも高い場合は、意識して魚料理をとるようにしましょう。

魚を家族においしく食べてもらえる工夫

魚はにおいやパサツキ、塩分が気になります。以下のような工夫をしてみてくださいいかがでしょうか？



- 1 新鮮な刺身は、一番手軽です！
- 2 「ファストフィッシュ」を活用しよう。
電子レンジなどで加熱すればすぐに食べられます！
※ファストフィッシュ…料理時間が短縮できるように、あらかじめ前処理(内蔵やうろこ、ひれ、骨、皮などを除去)・調味された魚介類やその食べ方のこと。
- 3 「おさかな惣菜」を活用しよう。
ミンチされた魚肉や、おさかなハンバーグだと、加工品も使いやすいです！
- 4 缶詰や乾物を活用しよう。
サバ缶などの缶詰、鰹節なども手軽に手に入るお魚です！
- 5 調理には便利グッズを活用しよう！
フライパンの上に敷いて魚を焼く便利なシートも売っています。
- 6 匂いが気になる場合は〇〇と一緒に調理しよう！
トマトや牛乳、チーズなどの乳製品と一緒に料理すると匂いが和らぎ、食べやすくなります。

監修：(株)食の学び舎くろみ
代表取締役 中野ヤスコ

「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くろみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。

<http://shokunomanabiya-kurumi.com>



粉チーズの塩分
だけでも満足！

トースターで簡単にできる 白身魚のパン粉チーズ焼き

おいしく食べられるポイント

オリーブオイルで
しっとり飲み込みやすい！
チーズで匂いが
気にならない！
子供にも人気！



【材料 4人分】

冷凍白身魚(骨取りカレイなど)
…………… 4切れ
料理酒 …………… 大さじ1
◎パン粉…………… 大さじ2
◎パルメザンチーズ 大さじ1
お好みでドライパセリや黒コショウ
オリーブオイル …… 小さじ2
しめじ…………… 1P
塩コショウ…………… 適量
にんにくスライス… お好みで
オリーブオイル …… 小さじ2

【作り方】

- 1 解凍した白身魚に料理酒をふり10分ほどおく。
- 2 ◎を合わせて①にまぶす。
- 3 トースターまたは魚焼きグリル、フライパンの上でアルミホイルを敷く。オリーブオイルと②の魚をのせてこんがり焼く。
- 4 別のアルミホイルの上でバラバラにしたしめじ、オリーブオイルと塩コショウをかけ火が通るまで焼く。
- 5 ④⑤を皿に盛る。