



栄養だより vol.82



魚の栄養 EPA・DHA

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しょう！

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方も多いでしょう。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言われ、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、脂がのっていて、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

◎EPA・DHAを逃が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、買い置きしておくのが便利です。

※味付け缶の場合は、塩分も多く含まれています。とり過ぎに気をつけましょう。



• 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%も減少してしまいます。

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。



脂を逃がさないよう、調理法を工夫しましょう。

★簡単レシピ★

さば缶と大根の煮物

【材料（2人分）】

- さば味噌煮缶・1缶
- 大根・・・1/4本
- しょうが・・・1片

A

- 水・・・500cc
- 顆粒だし・・・小さじ1
- 酒・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1



【作り方】

- ① 大根は乱切りにして、下ゆでする。しょうがは、千切りにする。
- ② 鍋に、①の大根、しょうが、さば缶、調味料Aを入れ、落とし蓋をして煮込む。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ**

～地域のみなさんの健康で豊かな暮らしに貢献します～

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283