



栄養ニュース 第217号



平成29年10月 福西会病院 栄養管理科

さわやかな秋晴れの続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。10月は、水産庁が国民の健康増進を目的に設定している「魚食布教月間」になっています。日本の食文化は、魚中心でしたが食の欧米化とともに肉類の消費量が増える一方で、魚の消費量は徐々に減ってきています。こうした現代人の「魚離れ」が進むなかで生活習慣病の増加が問題になってきています。今回はこういった問題を踏まえた上で、魚食の利点についてお話していきたいと思います。



《肉類中心の食事は血液をドロドロにする?!》

肉類中心の食事が生活習慣病につながる最大の原因は、肉類に含まれている脂質にあります。脂質を構成する脂肪酸には、大きく分けて**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**の2種類があります。**飽和脂肪酸**には、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす作用があり、とりすぎると脂質異常症を引き起こします。また、**不飽和脂肪酸**は血液中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあります。

肉類に多く含まれているのは**飽和脂肪酸**です。中性脂肪やコレステロールが増えて、ドロドロになった血液は血管を痛めて動脈硬化を進行させます。肉類中心の偏った食生活を続けているとやがて、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患といった命に関わる病気に繋がることもあるのです。

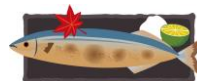


《肉より魚がすすめられるワケ》

魚中心の食事は動脈硬化を予防するといわれています。青魚に含まれる**☆DHA(ドコサヘキサエン酸)**や**☆EPA(エイコサペンタエン酸)**などの栄養素は、脂質異常症や高血圧、動脈硬化、心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病の予防に役立つと言われていたので、積極的に魚を食べることが大切です。

☆DHA・・・多価不飽和脂肪酸の一種でn-3系不飽和脂肪酸です。悪玉コレステロール(LDL)を減らし、善玉コレステロール(HDL)を増やす働きに優れています。また、脳や神経組織の発育を促進させ、情報伝達をよくする働きをもつのが大きな特徴になっています。青魚が頭をよくするといわれているのはDHAのもつ脳・神経の機能促進作用によるものです。

☆EPA・・・DHA同様多価不飽和脂肪酸の一種でn-3系不飽和脂肪酸です。EPAは、人間の体内では作ることでできない必須脂肪酸の一つです。非常に有用な栄養素なので食べ物から摂取する必要があります。心筋梗塞や虚血性心疾患、動脈硬化、脳梗塞・脳卒中、血栓症高脂血症などの予防や改善にも役立つことが明らかにされています。EPAは、基本的には非常に安全な成分です。しかし、サプリメントなどの過剰摂取によって血液が凝固しにくくなりすぎるため、出血したときに止血しにくくなります。



《肉と魚をバランスよくとろう》

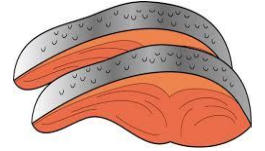
私たちの体にとって肉類も重要なタンパク源ですので、飽和脂肪酸は体によくないからといって肉類をまったくとらないようにする必要はありません。これまで、肉類中心の食生活を送っていた人は肉類を控えめに、一日一食はメインデッシュに魚食を取り入れるようにしましょう。魚料理は刺身をはじめ、煮魚や焼き魚などさまざまな料理を楽しむことができます。

《DHA、EPA の一日の摂取目安量》

一日の摂取目安量としては、DHA と EPA 合わせて 1g 以上の摂取を厚生労働省は推奨しています。（「日本人の食事摂取基準」（2015年版））。日本人では、EPA と DHA を 0.9g/日摂取している人たちでは、心疾患・脳血管疾患を患う人が減少していると言われています。n-3 系脂肪酸の摂取目安量は、1.6~2g になっています。

《可食部 100g に含まれる DHA、EPA の含有量》

	DHA	EPA
まぐろ	2877m g	1288m g
ぶり	1785m g	899m g
さんま	1398m g	844m g
さけ	820m g	492m g
あじ	748m g	408m g



◆さんまときのこのガーリックソテー (2人分) DHA・・・1517m g EPA・・・795m g (1人前含有量)

【材料】

- ・さんま 2尾分(三枚おろし)
- ・しめじ 1/2 パック
- ・まいたけ 1/2 パック
- ・エリンギ 1本
- ・塩・こしょう 各少々
- ・小麦粉 適量
- ・ローズマリー 適量
- ・粗挽きこしょう 適量
- ★オリーブ油 大さじ 1
- ★にんにく 1片
- ★ローズマリー 1枝
- ☆しょうゆ・酒 大さじ 1/2

【作り方】

1. さんまは半身を二等分に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶします。しめじとまいたけは手でほぐし、エリンギは短冊切りにします。にんにくは薄切りにします。
2. フライパンに★を入れて弱火で熱し、香りが立ったらさんまをこんがり焼きます。火が通ったらさんまとにんにくを取り出し、同じフライパンで塩・こしょうをふってきのこを炒め、しんなりしてきたら☆を加えて汁気がなくなるまで炒めます。
3. 皿にさんまを並べ、上にきのこをのせます。お好みでローズマリーを飾り、粗挽きこしょうをふります。



◆サーモンとポテトの豆乳グラタン

DHA・・・1190m g EPA・・・723m g (1人前含有量)

【材料】

- ・サーモン 2切れ
- ・塩・こしょう 各少々
- ・小麦粉 適量
- ・じゃがいも 2個
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・しめじ 1/2 パック
- ・オリーブ油 大さじ 1、1/2
- ・小麦粉 大さじ 1
- ★豆乳 200m l
- ★顆粒コンソメ 小さじ 1
- ・ピザ用ソース 60g
- ・パセリ(みじん切り)適量

【作り方】

1. サーモンは5~6等分のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶします。じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ 600w で 2分30秒~3分加熱し、皮をむいて約 8mm 厚の半月切りにします。たまねぎは薄切り、しめじは小房に分けます。
2. フライパンにオリーブ油大さじ 1/2 を入れて熱し、サーモンを焼き、火が通ったら取り出します。フライパンをさっとふき、残りのオリーブ油大さじ 1 を入れて、たまねぎとしめじをしんなりするまで炒めます。
3. (2)に小麦粉をふり入れて絡めながら炒め、粉っぽさがなくなったらサーモンと★を加え、混ぜながらとろみがつくまで煮ます。じゃがいもを入れてひと混ぜしたらグラタン皿に盛り、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、仕上げにパセリを散らします。

