



栄養情報だより



みなさん、「魚」食べてますか？

国民栄養調査の結果、日本人の魚ばなれが進んでいるそうです。理由は「好きではない」「調理に手間がかかる」「価格が高い」などさまざまなようです。

実は、若い世代で平均摂取量が少ないだけでなく、年齢の高い世代でも「骨があるから」「パサパサして食べにくい」などの理由で少なくなっているそうです。

魚にはこんな栄養的効果が期待されています！

良質なたんぱく質を多く含んでいます。

⇒ 身体を動かすために必要な筋力や肌のツヤやハリを保つコラーゲンもたんぱく質から作られます。

さまざまな役割をもつ脂肪を多く含んでいます。

⇒ 「血液の流れを良くする」「脳の働きを活性化」する不飽和脂肪酸（EPA や DHA）を多く含みます。



魚の選び方・料理の工夫でおいしく食べましょう！

「骨抜き」表示の切身、骨ごと食べられる小魚、缶詰を選びましょう。

⇒ 水煮缶やシーチキンは塩分控えめです。味噌煮や醤油煮缶詰に野菜をたっぷり入れると野菜の水分でちょうど良い味加減になります。

「煮付け」や「あんかけ風」にするとパサつきが抑えられます。

⇒ 身の柔らかな白身魚は味の染みもよく煮魚にお勧めです。南蛮漬けは、酢の効果で魚の身や骨が柔らかくなります。

～ 旬の魚で 1 品！揚げ魚の野菜あんかけ ～

〈材料〉 1 人前

鮭やぶりなど好みの魚 60g

料理酒・塩 少々

かたくり粉 適量

揚げ油 適量

玉ねぎ・人参・椎茸など
好みの野菜

出し汁 100cc

砂糖 2g (小さじ1弱)

薄口醤油 6g (小さじ1)

酢 15g (大さじ1)

かたくり粉(水溶き)

〈作り方〉

- ① 魚は食べやすく切り、料理酒・塩で下味を付けておきます。
- ② ①の魚にかたくり粉をまぶし、180度の油で色よく揚げます。
(フライパンに多めの油を敷いて焼くとヘルシーに仕上がります。)
- ③ 小鍋に出し汁、野菜を入れ煮て調味料を加え、最後に水溶きかたくり粉でとろみを付けます。
- ④ 皿に魚を盛り野菜あんをかけて出来上がり。



〈栄養量〉 186kcal たんぱく質 14g 塩分 1.6g