



健康人 で行こう!

あおさかな

おく

青魚をおいしく食べて健康生活を送ろう!

いわし、サンマ、さばなど、背の青い青魚に多く含まれる成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)には、さまざまな健康効果があることが知られています。

例えば、ざっと挙げただけでも「健康長寿」、「コレステロールや中性脂肪を減らす」、「動脈硬化の予防や改善」、「心臓病・脳卒中の予防」、「大腸がんや乳がんの予防」、「白内障や緑内障の予防」、「不眠の改善」、「ストレス解消」などなど、驚くほどその効果はたくさんあります。

しかし、現代は若者たちを中心に魚離れは急速に進んでいて、魚を食べるといったらコンビニ弁当の鮭か、たまに寿司を食べる以外はめったに口にすることは無いという人も増えているそうです。



ひと昔前のことを思い浮かべると、食卓には朝から魚がならび、1日1回は魚を食べていたように思いますが、現代は食生活の欧米化が進んで、こうした光景は完全に過去のものになってしまったようです。

また時代からか、魚は嫌いだから食べないままにしておいて、栄養分のDHAとEPAだけは“サプリメント”で摂取して、あとは肉中心の食生活という人も最近では増えているとか…。

しかし、DHAとEPAの1日の必要摂取量は、例えば「まぐろのトロなら刺身で2~3切れ」、「さばなら3枚おろしの半身」、「ぶりなら切り身一切れ」、「さんまなら1尾」、「いわしなら2~3尾」で取ることができるのです。

そう考えると、サプリメントよりも食生活を改善したほうがはるかに健康的だと思いませんか？

DHA、EPAが豊富な魚“ベスト10”

DHAが豊富な魚ベスト10 [100g中に含まれる量 (mg)]

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1位. マグロ……………2877 | 6位. ハモ……………1508 |
| 2位. 養殖マダイ…1830 | 7位. サンマ……………1398 |
| 3位. プリ……………1785 | 8位. ウナギ……………1332 |
| 4位. サバ……………1781 | 9位. タカベ……………1305 |
| 5位. 養殖ハマチ…1728 | 10位. サワラ……………1189 |

EPAが豊富な魚ベスト10 [100g中に含まれる量 (mg)]

- | | |
|------------------|------------------|
| 1位. 養殖ハマチ…1545 | 6位. ニシン……………989 |
| 2位. イワシ……………1381 | 7位. プリ……………899 |
| 3位. マグロトロ…1288 | 8位. サンマ……………844 |
| 4位. サバ……………1214 | 9位. ウナギ……………742 |
| 5位. 養殖マダイ…1085 | 10位. タカベ……………612 |

魚は刺身(生)で 食べるのがオススメ!



DHAやEPAを効果的に取るには、調理方法も大事な要素になります。そして、最もムダのない食べ方は“お刺身(生)”が一番ということです。なぜならば、加熱するとDHAやEPAは油として流れ出てしまうそうです。もし焼いて調理するならば“ホイル焼き”に。また、煮魚なら“煮汁”も一緒に食べて栄養をムダなく吸収しましょう。

出典 / 科学技術庁「日本食品脂溶性成分表」より

“DHA”や“EPA”は人間の体内では作ることができません。

日頃から食生活の中に魚を取り入れて、おいしく摂取してみたいですか？

