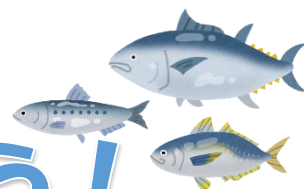




魚介類をもっと食べよう！



皆さんはどのくらいの頻度で魚料理を食べていますか？農林水産省のデータでは、1人1年あたりの魚介類の消費量は2001年度の40.2kgをピークに減少傾向にあり、2018年度には23.9 kg（概算値）となりました。魚離れがすすんでいるようですね。

魚介類の健康効果

魚介類には、高齢者にとって特に大切な栄養素である良質なたんぱく質だけではなく、ビタミン（D、E、B12など）、ミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウムなど）や、n-3系多価不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）といった機能性成分なども多く含まれています。

主な機能性成分

機能性成分	多く含む魚介類	期待される効果
DHA (ドコサヘキサエン酸)	マグロ脂身 ブリ サバ サンマ イワシ など	・脳の発達促進 ・認知症予防 ・視力低下予防 ・動脈硬化の予防改善 ・抗がん作用 など 
EPA (エイコサペンタエン酸)	マグロ脂身 ブリ サバ サンマ イワシ など	・血栓予防 ・抗炎症作用 ・高血圧予防 など 
アスタキサンチン	サケ オキアミ サクラエビ マダイ など	・生体内抗酸化作用 ・免疫機能向上作用 
タウリン	サザエ カキ イカ など	・動脈硬化予防 ・心疾患予防 ・胆石予防 ・貧血予防 ・肝臓の解毒作用の強化 ・視力の回復 など 

魚料理は調理や後片付けが面倒で・・・と魚料理を敬遠される方も多いかと思います。電子レンジで温めるだけで食べられるレトルト食品や冷凍食品なども多く販売されています。鯖やイワシ、ツナの缶詰などを利用するのも良いと思います。少し意識して毎日の食事にもっと魚介類を取り入れてみてはいかがでしょうか。