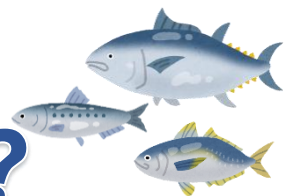




ラベンダー栄養だより 2025 年 11 月号

お魚食べていますか？



皆さん魚は好きですか？どのくらいの頻度で魚料理を食べていますか？日本人の魚介類の消費量は減少傾向にあり、魚離れがすすんでいるようです。今回は魚に含まれる代表的な栄養成分や健康効果についてお話します。毎日の食卓に魚料理を取り入れてみましょう！

魚介類の健康効果

魚には、私たちの体に必要な良質なたんぱく質だけではなく、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がたくさん含まれています。特に青背の魚（マグロ、サバ、サンマ、イワシなど）に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、体内で作り出すことのできない必須脂肪酸といい、健康には欠かせない栄養素です。

DHA（ドコサヘキサエン酸）

【期待される効果】

- ・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）

【期待される効果】

- ・血栓予防
- ・抗炎症作用
- ・高血圧予防 など



DHA、EPAの上手な摂り方

① お刺身で食べる。

焼く、揚げる、煮るなどの調理を加えると、DHA や EPA の含有量が減少してしまうので、生で食べるのが最も効率よく摂取出来ます。

② ホイル焼きにする。

流れた脂を逃さずに摂取出来ます。

③ 缶詰を利用する。

鯖や鰯の水煮缶の汁にも DHA や EPA が多く含まれます。捨てずに利用しましょう。長期保存が可能で、手軽に利用できるので便利です。

