

土屋薬局 にこにこ だより

さんま

秋刀魚

9~11月が最も脂がのって美味しい「秋刀魚」。スーパーで店頭に並び始めると秋の到来を感じますね。秋刀魚の由来は、細長い柳葉形で銀色に輝く魚体が刀を連想させることから名付けられたと言われています。今回は、栄養たっぷりの「秋刀魚」の魅力をお送りします！



【 秋刀魚の代表的な栄養素 】

① DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(イコサペンタエン酸)

摂取目安量 成人1日当たり 1000~1500mg

DHAは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果があります。中性脂肪の合成を抑えたり、脳や神経組織の機能に関わる働きが注目され、認知症の改善にも期待されている脂肪酸です。一方EPAは、血小板の凝集を抑制、血栓を溶解、血管を拡張するため、血栓予防に効果があると言われています。DHAとEPAは同じような食品から摂取でき、似た働きをすることからあまり区別して扱われることはありませんが、血液凝固抑制作用がより強いのはEPAです。1日1匹を目安に食べると良いでしょう。

可食部100g当たり	DHA(mg)	EPA(mg)
さけ	400	210
さんま	850	1600
さば	970	690
あじ	570	300
まぐろ(脂身・トロ)	1400	3200

② ビタミンD 摂取目安量 成人1日当たり5.5μg~

七訂食品成分表2016より参照

カルシウムやリンの吸収を促進して骨を健康に保つ働きがあります。

秋刀魚には1尾(150g)当たり約20μgのビタミンDが含まれています。ビタミンDは魚全般に豊富ですが、秋刀魚は鮭・鱒(マス)に続き上位です。

③ ビタミンB6 摂取目安量 成人1日当たり男性1.4mg 女性1.1mg

たんぱく質の分解や再合成に欠かせないビタミンで貧血や肌荒れを予防する働きがあります。秋刀魚1尾(150g)当たり約0.77mgと1日の半量を摂取することができます。

★★★★★【秋刀魚の栄養を効果的に摂取するために】★★★★★

■乳製品と組み合わせる

乳製品と秋刀魚(ビタミンD)と一緒に摂ることで、カルシウムの吸収率がアップします！

■ホイル蒸しやスープ煮にして

DHA・EPAをしっかり摂取するには、魚の脂を残すことなく食べれる調理法がおすすめ！

■野菜や根菜、きのこ・海藻類と一緒に

秋刀魚には食物繊維やビタミンCが含まれないので、付け合せや副菜には、野菜や根菜、きのこ、海藻と組み合わせることで栄養バランスがよくなります。食後に果物をプラスするのもよいですね。

【秋刀魚を使ったお手軽レシピ】

<秋刀魚の蒲焼き缶で☆炊き込みご飯>炊飯器におまかせ!

1人前 330kcal たんぱく質 8.3g 脂質 3.2g 糖質 60.6g カリウム 249 mg
 ビタミンD 2.6μg ビタミンB6 0.15 mg DHA 240 mg EPA 140 mg

材料2合分(約5人前) 食物繊維 1.9g 塩分 0.8g

A	・米	2合	・秋刀魚の蒲焼き缶	1缶(100g)
	・酒	大さじ3	・人参	1/3本(80g)
	・みりん	大さじ1	・えのき	60g
	・しょうゆ	大さじ1	・しめじ	60g
	・生姜	ひとかけ	・小ねぎ	10g



作り方

- ① 生姜、人参は千切りに、えのきは3cmに切る。
しめじは房をバラす。小ねぎは小口切りにする。米をといでおく。
- ② 炊飯器に米とAを入れて、炊飯器の2の目盛りまで水(分量外)を入れる。
- ③ 秋刀魚の蒲焼き缶の汁を②に加えさっと混ぜる。(蒲焼きは最後にのせる)
- ④ ③に①の小ねぎ以外の材料を入れ、秋刀魚の蒲焼きをのせ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、秋刀魚の蒲焼きをほぐすように全体を混ぜる。
最後に小ねぎを散らす。

★魚の缶詰も生魚と同等の栄養が摂れるので、ストックしておくくと便利です。

<秋刀魚と蓮根のケチャップ炒め>ケチャップ味で減塩に☆

1人前 415kcal たんぱく質 16.5g 脂質 25.1g 糖質 22.5g カリウム 555 mg
 ビタミンD 11.9μg ビタミンB6 0.64 mg DHA 1281 mg EPA 681 mg

材料4人分 食物繊維 3.0g 塩分 1.3g

A	・秋刀魚(3枚おろし)	4尾分	B	・ケチャップ	大さじ3
	・玉ねぎ	1個		・酒、水	大さじ2
	・ピーマン	2個		・鶏ガラスープ素	小さじ1
	・蓮根	150g		・しょうゆ	小さじ1
	・おろし生姜	小さじ1		・砂糖	小さじ1
・酒	大さじ2	・片栗粉	大さじ4	A	
・おろし生姜	小さじ1/2	・オリーブ油	大さじ2		



作り方

- ① 玉ねぎはくし形に、ピーマンは一口大に、蓮根は半月の薄切りにする。
- ② 秋刀魚にAで下味をつけて、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに半量のオリーブ油とおろし生姜を入れて熱し、②を両面こんがり焼いてお皿にとっておく。
- ④ 残りのオリーブ油を入れて、蓮根、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、フタをして弱火で蒸し焼きにする。(約5分)
- ⑤ ④にBを加え、フツフツしてきたら焼いた秋刀魚を入れて絡める。

★お好みで酢を加えると、甘酢炒めになって一味違った味わいになります。