

土屋薬局 にこにこ だより

さば 鯖

鯖は年中出回っている魚ですが、旬は10月中旬から1月です。鯖の語源は「小齒」。魚体に似合わず歯が小さいことから命名されたと言われています。「鯖の生き腐れ」という言葉があるように、体内酵素の働きが他の魚より強いので、死後硬直も早く見られます。傷みやすいので新鮮なうちに調理して美味しく頂きましょう。今回は栄養満点な鯖についてお送りします。

【鯖の優れた栄養素】

① DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(イコサペンタエン酸)(主に魚に含まれる)

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。EPAは血小板の凝集を抑制し血栓予防に効果があるとされ、どちらも青魚に多く含まれるため週3回は青魚の献立を摂り入れると理想的です。



② ビタミンD(主に魚に含まれる)

摂取目安量 成人1日当たり 5.5μg~

カルシウムとリンの吸収を助け、血中カルシウム濃度を維持する働きがあります。ビタミンDが不足すると、成人や妊婦、授乳婦では骨軟化症になりやすく、子どもでは、くる病などの骨の成長障害が生じます。また、高齢者や閉経後の女性における骨粗鬆症の原因にもなります。

③ ビタミンB12(主に肉・魚介に含まれる) 摂取目安量 成人1日当たり 2.4μg

たんぱく質や核酸の合成、中枢神経機能の維持、脂肪の代謝において重要です。葉酸とともに悪性貧血を防いだり、脳の正常化にも影響しています。ビタミンB12が不足すると、造血作用が上手く働かず悪性貧血になったり、神経障害を起こすこともあります。ビタミンB12は微生物によって合成されるため、植物性食品にはほとんど含まれず、厳格なベジタリアンでは欠乏することがあります。極端な偏食をしない限り欠乏することはありません。

【鯖の缶詰は栄養がたっぷり！】



今大人気の鯖缶は、店頭では品薄になるほど人気です。生鯖と缶詰の栄養はどれくらい違うのでしょうか。下記の表の通り、ビタミンD、カルシウムは缶詰の方が栄養価が優れていますが、塩分は缶詰の方が高いので鯖の味噌煮缶等は注意が必要です。汁にも栄養があるので、使える時は捨てずに使いましょう。

80gでの比較	ビタミンD (μg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
まさば(生)	4.1	0.5	10.3	5	0.2
鯖水煮缶	9.0	0.3	9.6	208	0.7

【鯖を使ったお手軽レシピ】

<焼き鯖と蒸し野菜のねぎソースかけ> さっぱり美味しい♪

1人前 298kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.1g 糖質 3.7g カリウム 524 mg
ビタミンD 4.1μg ビタミンB12 10.3μg DHA 776 mg EPA 552 mg

材料 2人分 食物繊維 2.9g 塩分 1.0g

- | | | | | |
|-----------|-----------|---|-------|------|
| ・生鯖 | 2切 | } | ・長ねぎ | 1/4本 |
| ・酒 | 大さじ1 | | ・ポン酢 | 大さじ1 |
| ・塩 | ひとつまみ | | ・酢 | 大さじ1 |
| ・もやし | 200g | | ・すりゴマ | 大さじ1 |
| ・にら | 50g | | ・ゴマ油 | 小さじ2 |
| ・クッキングシート | フライパンの直径分 | | | |



作り方 ※ねぎソースは少し多めに作って密閉容器に入れて2週間保存可能です。

- ① 鯖に酒・塩をふり5分程おく。もやしとにらは耐熱皿に盛ってふんわりラップをして、電子レンジで600w3分加熱する。
- ② 長ねぎはみじん切りにして、Aの調味料と混ぜ合わせ、ねぎソースを作る。
- ③ フライパンにクッキングシートをひき中火で熱し、鯖の皮目を下にして焼く。焼き色がついたらひっくり返し弱火で蓋をし、5分程蒸し焼きにする。
- ④ 蒸した野菜の上に鯖、ねぎソースをかける。

★ねぎソースはさっぱり食べられるので、お肉にかけても相性が良いです。

★塩鯖は1切80gで1.3g程塩分があるので、生鯖に塩を少々ふりねぎソースの塩分でいただきます。減塩な1品です。

<鯖缶とパプリカ炒め> パプリカと水菜で彩りよく♪ EPA884 mg

1人前 287kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.4g 糖質 8.8g カリウム 694 mg DHA 1235 mg
カルシウム 359 mg ビタミンD 10.5μg ビタミンB12 11.4μg

材料 4人分 ビタミンC 149 mg 食物繊維 3.3g 塩分 1.2g

- | | | | |
|--------------|------|--------|------|
| ・鯖缶(水煮 190g) | 1缶 | ・オリーブ油 | 大さじ1 |
| ・水菜 | 90g | ・ポン酢 | 大さじ1 |
| ・赤パプリカ | 1個 | ・塩 | 少々 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・こしょう | 少々 |



作り方

- ① パプリカは乱切りに、玉ねぎはくし切りにする。水菜は3cm幅に切る。
- ② 鯖は水気を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、パプリカと玉ねぎを炒める。塩を振って軽く炒めた後、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ パプリカにしっかり火が通ったら強火にし、大きめにほぐした鯖と、水菜、ポン酢を加え、さっと炒め合わせてこしょうを振る。

★パプリカの赤い色素成分のカプサンチンは強い抗酸化作用があり、ビタミンEが豊富なオリーブ油と一緒に摂ることでパプリカのもつビタミンCの抗酸化作用もアップします。パプリカのビタミンCは熱にも強く壊れにくいです。

★パプリカをトマトに替えても、彩りよく美味しくできます♪

< 土屋薬品株式会社 管理栄養士 仲 雅子 野村 結衣 >