

土屋薬局 にこにこ だより

秋鮭

暑い夏に終わりを告げ、旬の食材豊富な実りの秋をむかえます。

たくさんの食材の中から今回はDHA・EPAと言われる魚脂が豊富な鮭にスポットを当て、体に嬉しい効果や情報などをテーマにお送り致します。

【鮭の栄養効果】

①DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富！構造がよく似ており、いずれも肉などの動物性脂肪とは逆に**血中コレステロール**や**中性脂肪を低下させる働き**や**動脈硬化を予防**する効果があります。人間の脳神経細胞にはDHAが原料となっているものが多いため、摂取すると**健全な脳が育つ・頭が良くなる・記憶力が高まる**などといわれています。その他**認知症の予防や改善**や**視力の向上**（視覚からの情報をスムーズに脳に伝える）にもDHAは役立ちます。

②ビタミンA

のどや皮膚の粘膜を丈夫にするといわれるビタミンAが豊富に含まれるため、**風邪予防**にも効果があるとされています。

③抗酸化物質アスタキサンチン

鮭の身の赤い色素は抗酸化物質のアスタキサンチンで、体内で悪玉コレステロールを排除してくれる働きがあります。

④ビタミンD

鮭はビタミンD豊富な食材です。このビタミンDはカルシウムの吸収を促してくれる栄養素で、骨粗しょう症予防のためにも必要な栄養素になります。

【どれくらい食べればいいの？】

サケやマスにも青魚と同様DHA・EPAは豊富に含まれており、

1日に1.7gのDHA+EPAの摂取が理想とされています。

鮭の種類	魚脂1.7g当たりの分量g	目安量
アトランティッククサーモン	65g	1切れ
ニジマス	70g	1匹
キングサーモン	80g	1切れ
ギンザケ	85g	1切れ
サクラマス	125g	1切れ
カラフトマス	150g	2切れ
ベニザケ	240g	3切れ
シロサケ	260g	3切れ
マグロ（赤身）	1060g	刺身80切れ

【食べ方のコツ】

魚脂は熱によって成分の変化はありませんが、煮たり焼いたりすると魚脂が**2割程度流出**します。また揚げると半分の魚脂が揚げ油と入れ替わります。魚脂は**光に弱い**ため**酸化が進み効果が減少**するので抗酸化作用のあるβ-カロテンの多い**緑黄色野菜**（かぼちゃ・ししとうなど）と一緒に摂りましょう。刺身なら流出もなくオススメですが嗜好や食べる楽しみの点からも様々な魚を色々な調理法でおいしく楽しく食べましょう。

☆焼き魚に添える大根おろしは消化を助けスタチンなどはコゲによる発ガン物質生成を抑えます。

簡単！鮭シシピ

【鮭のチャンチャン焼き】 フライパンでお手軽に・・

<材料> 2人分 1人前 264kcal コレステロール 59mg

鮭 2切れ / キャベツ 6枚/ もやし 1袋 / エリンギ1袋
ねぎ 1本 / ピーマン 2個/ 人参 1/3本 /味噌 大さじ3
みりん 大さじ1/ 酒 大さじ2/ 醤油 小さじ2/

にんにく（すりおろし）1片 / 砂糖 大さじ2 /バター 10g

塩・コショウ適宜 ※脂質異常症の方はコレステロール300mg/日以下とされています！

- ① 鮭の骨は、鮭に酒をふりラップして電子レンジで加熱してから取り除く。
- ② キャベツは適当な大きさにちぎる。人参、ピーマンは千切りにする。もやし、ねぎはざく切り、エリンギは斜め切りにする。
- ③ バター、塩・コショウ以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを熱してバターをおとす。
- ⑤ バターが少し溶けてきたら①の鮭を両面焼き、塩・コショウする。
- ⑥ 焼き色がつき、鮭にある程度火が通ったら②の野菜を炒める。
- ⑦ ⑥の野菜がしんなりしてきたら、調味料を混ぜ合わせながら炒める。
- ⑧ 全体に味がしみたら出来上がり。

【鮭のマリネ】

<材料> 2人分 1人前 229kcal コレステロール 47mg

塩鮭 2切れ/玉ねぎ 1/2個/ レモン果汁 大さじ2/穀物酢大さじ2
砂糖 小さじ1 / オリーブオイル 大さじ3/ 塩・こしょう 少々

- ①塩鮭は皮と骨を取り除き、冷凍庫に入れてそぎ切りをしやすい程度に半冷凍する。その間に玉ねぎを薄くスライスし、水にさらしておく。
- ②①の半冷凍の鮭を斜めに薄くそぎ切りする。レモン果汁・酢・砂糖を入れたボールにその鮭を入れておく。
- ③②のボールに玉ねぎを入れてその上から、オリーブオイル・調味料を入れよく混ぜる。
- ④③にラップで落とし蓋をして冷蔵庫で一晩ねかし味をなじませる。

おいしい鮭を選ぶには？<ここがポイント！>

★皮が銀色にピカピカと光っていて、体が太くてしっかり張った、腹に厚みのあるものが新鮮。切り身は色が鮮やかなもの、切り口がしっかりしており白い年輪のような模様がはっきりしているもの、身がくずれていないもの、表面に水気が少ないものを！

食事療法をされている方は、栄養バランスを崩さないよう注意し、指示量を守りましょう

<土屋薬品株式会社 管理栄養士 久保山 純代・酒井 陽子>