

## 魚を食べていますか？ - 魚の健康機能を見直しましょう -

平均寿命、健康寿命とも世界一になったわが国の食生活は世界から注目されています。四方を海に囲まれ、魚を普段から食べてきた食文化が日本人の健康度を上げています。

しかし、近年は急速に魚離れが進み、脂質異常症などの生活習慣病を増やす要因になっています。



### 魚の健康機能を見直しましょう

魚は肉とは異なる栄養成分を豊富に含み、健康を支える重要な働きを担っています。そこで、魚を食べることで期待できる体への働きをまとめました。

栄養素	健康効果
たんぱく質	筋肉、皮膚、内臓など体の作る材料。体内で利用しやすいたんぱく質を(アミノ酸スコア=100)多く含んでいる。
カルシウム	骨や歯の材料だけでなく、細胞内の情報伝達にも使われる。
ビタミンD	体の機能を調節し、カルシウムの吸収を高める。
EPA(エイコサペンタエン酸) DHA(ドコサヘキサエン酸)	悪玉コレステロールや中性脂肪の低下や血栓ができるのを防ぐ効果がある。記憶学習能力の強化や成長期にある乳幼児の脳の発育に効果がある。
タウリン	コレステロール、中性脂肪、血圧、血糖値などの正常化や肝臓の解毒作用を強化する働き、視力回復、乳児の脳の発育促進効果があると言われている。

### 魚が好きになるヒント！

魚の健康効果を得るには、魚を定期的に食べるのが一番です。そこで手軽に美味しく食べられ、魚が好きになるポイントを紹介します。

- ① 新鮮な魚を選ぶ。
- ② 余分な水分を取る。酸味(梅干しや酢)や乳製品を使い、魚の生臭みを消す。
- ③ 生(刺身)、焼く、煮る、揚げるなど色々な料理法で味付けを変える。
- ④ 骨ごと食べられる小魚はマリネなどの常備菜としてストックする。
- ⑤ 冷凍の切身や缶詰を利用する。

魚は体に良い栄養素がたくさん含まれています。だからといって魚だけを食べていても健康にはなれません。これは魚に限らずいえることで、健康な体を作るのは、炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスのとれた食事であることを忘れないようにしましょう。

参考：公益社団法人日本栄養士会食育リーフレット「好き？嫌い？魚」