



栄養管理室便り



平成30年1月発行 第21号

明けましておめでとうございます。本年も、栄養管理室便りにて皆様の役に立つ栄養情報をお届けしていきたく思います。何卒よろしくお願い申し上げます。

今回は青魚に多く含まれている脂のEPAとDHAについてです。EPAやDHAには血液中の中性脂肪を低下させる作用が認められており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気の予防効果があります。これらは体内で作ることができない「必須脂肪酸」に分類され、常に食品から摂取する必要があります。そこで、上手な摂取方法を紹介します。

◎EPA・DHAの上手な摂り方

① 旬の魚、鮮度の良い魚を選ぶ

旬の魚は美味しいのはもちろん、脂がのってEPA・DHAの含有量も多いです。また、EPA・DHAは酸化されやすいので、魚は身に弾力があり目の澄んだ新鮮なものを選びましょう。

② 抗酸化作用のある食材と一緒に摂る

β-カロテンやビタミンC、ビタミンEには強い抗酸化作用があります。β-カロテンは人参や南瓜、ビタミンCはパプリカやブロッコリー、ビタミンEは南瓜やアーモンドに多く含まれています。



◎EPA・DHAを逃さない調理のポイント

① 流れ出た脂も無駄なく摂取する

例)・汁ものの具にする

- ・煮汁にとろみをつけてあんかけにする
- ・ソテーやムニエルはフライパンに残った油であんかけにする
- ・缶詰は汁ごと使う(味付けは塩分量が多いので注意しましょう)

② 加熱せず生で食べる

EPA・DHAは熱に弱い性質があります。生の魚のEPA・DHA量を100%とした場合、焼き物や煮物で約80%、揚げ物では約50%に減少してしまいます。(大阪ガス(株)エネルギー技術研究所内「おいしさ・健康調理ラボラトリー」より)



☆ EPA・DHAが豊富!! 鯖の味噌煮 ☆



- 〈材料 1人分〉 エネルギー:250kcal
- ・さば 1切れ
 - ・味噌 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・みりん 小さじ1/2
 - ・大根 60g

臭みを消す
ポイント!

〈作り方〉

- ① 90℃くらいの熱湯を鯖にかけ、汚れや血合いを洗い流す
- ② 鍋に調味料を入れ沸騰させる
- ③ 皮を上にして鯖を入れる
- ④ 落し蓋をして煮汁が少し残る程度まで煮る