

「魚」を食べて健康生活

海に囲まれた日本では、「魚」はお米と共に、日本の食文化を象徴する食材のひとつとして昔から食べられています。その一方、「肉」は魚と同様に重要なたんぱく源ですが、日本人が日常的に食べるようになったのは明治以降と言われています。今回は「魚」と「肉」を比較しながら、健康的な食べ方について考えます。

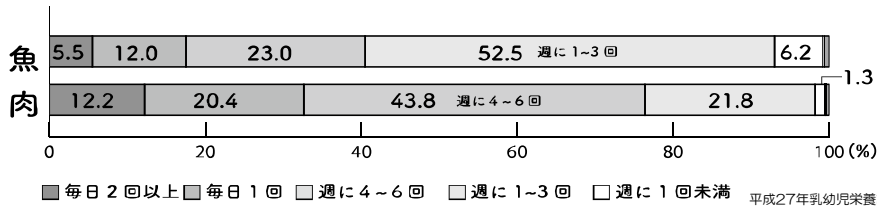
★含まれる栄養素・成分の違い

肉と魚は、私たちの体の中で合成できない必須アミノ酸（たんぱく質）の供給源です。どちらも優秀な食品ですが、含まれる栄養素には違いがあります。特に注目されているのが、脂（あぶら）です。肉の脂は、とり過ぎると循環器系の病気の原因となりますが、反対に、魚の脂は、血液や血管の状態を正常に保つ効果があります。また、最近では、肉には無く、魚に多く含まれるビタミンDも注目されています。

魚の脂		魚に多く含まれるビタミンD	
・血液サラサラ効果		・カルシウムの吸収促進	
・脳を活性化		・骨・歯を丈夫にする	

★子どもが食べているのは魚？肉？

乳幼児栄養調査の結果では、肉は「週に4〜6日」、魚は「週に1〜3日」と回答した人の割合が多く、家庭では魚より、肉を食べる回数が多いことがわかります。また、週に1回も魚を食べることがない子どもが、6.2%となっており、魚を食べる習慣がない家庭もあるようです。



★食べさせたいのは魚？肉？

家庭の食事で、子どもたちに人気があるのはやっぱり肉料理のようです。その一方で水産物が「健康によい」ということは、幅広く浸透しており、77%の親が魚介類を子どもに食べさせたいと思っています。（味の素(株)調査2014年6月実施 n=200）

好きな料理ランキング

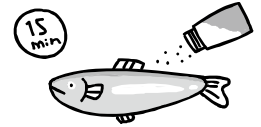
- ハンバーグ
- カレー
- からあげ
- ぎょうざ
- オムライス



農林中央金庫調査2016年5月26日発表n=400

★魚をおいしく食べるコツ

- ・下処理で、子どもが嫌がる「生臭さ」を解消しましょう
 - ・一尾を焼く場合は、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる
 - ・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる
 - ・酒をふりかける



2. 子どもにとって食べやすい魚を選びましょう

切り身にした時に骨が少ないサケ、マグロ、ブリ、メカジキなどが好まれています。特に「サケ」は、消費量がトップの魚です。サケはれっきとした白身魚ですが、餌の甲殻類に含まれるアスパキサンチンの色素で強い抗酸化作用を持ち、加えてビタミンDが豊富です。さらに、白身魚らしく、身がやわらかく食べやすさが抜群です。クセがなくいろいろな料理に活用できる魚です。

3. いろいろな調理法に挑戦しましょう

魚料理といえば、煮つけ、塩焼きですが、魚の脂の含み具合、調理の仕方によっては身が縮んでしまうことがあります。小さな子どもにとっては、魚の身がやわらかい料理がベスト。水分を保つことができる蒸し物、汁もの、シチューなどにも挑戦してみましょう。

【簡単蒸し魚料理】

電子レンジ用の容器に魚を入れて酒と塩をふって加熱



たまねぎ等の野菜を薄切りにして加えるとさらにおいしく！
ポン酢やレモンしょうゆでおいしく！

油を塗ったアルミホイルに、塩と酒をふった魚を置いて、トースターで加熱



【汁・シチューの具】

肉の代わりにこんがり焼いたサケを加えてサーモンシチュー



魚のうま味で汁のおいしさがアップ！

「じゃがいものみそ汁」にサケを加えて石狩鍋風汁



★11月の食育→いつも魚の納品をさせていただいている魚屋 島長さんに「鮭の解体ショー」をさせていただきます。（全クラス参加）

11月29日（金）は運動会！

子どもたちが練習の成果を十分発揮するためにも運動の後には十分な休養と栄養をとらせてあげてください。

《運動後に摂りたい栄養素》

【疲労回復にはビタミンB1】

ビタミンB1を多く含む豚肉や豆製品を摂りましょう。また、クエン酸を含む柑橘類や酢も効果的です。

【鉄の補給】

鉄は汗と一緒に大量に失われる栄養素です。レバーや緑黄色野菜、魚介類に多く含まれるので積極的に摂りましょう。

