

たら、ぶり、まぐろ、
金目だい、ひらめ、
かれい、たい、いわし、さば、
さわら、めかじき
などがあります。その中でも代
表的のものを紹介します！








今回のテーマ

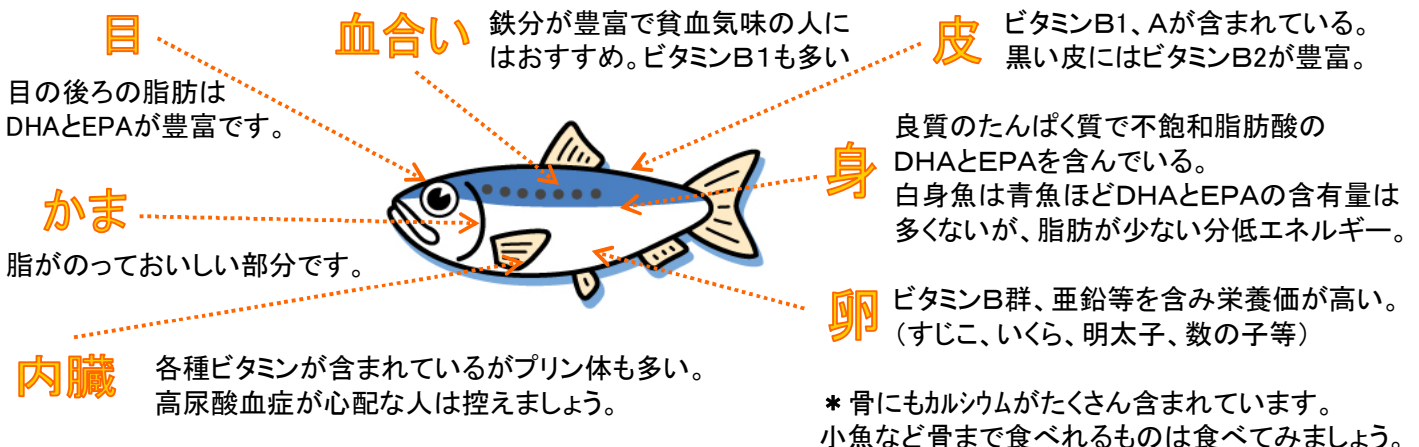
『季節の魚』 ～冬が旬の魚とは？～



今の季節に1番おいしく頂ける魚を紹介します。旬の魚には栄養たっぷり！
値段もお手頃です。旬の食材をどんどん取り入れて寒い冬を元気にのりきりましょう。

名前	豆知識	栄養素
たら 	漢字で『鱧』と書くように、寒くなるとおいしくなる魚です。産卵期(冬)を迎えた鱧は驚くほどの食欲でえびやイカなど身近な物を何でも食べてしまいます。『鱧腹(たらふく)食べる』の語源はこのことからきています。淡白で脂質が少なく、お子さんからお年寄りまで食べやすい魚です。	ビタミンA・D・Eをバランスよく含んでいます。Aは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を維持し風邪などの病気を予防します。Dはカルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症や虫歯予防に効果的。Eは血行をよくし冷え性や風邪予防にもなり、抗酸化作用もあります。
ぶり 	成長によって名前が変わることから『出世魚』と呼ばれます。冬に獲れる鰯は『寒ぶり』と呼ばれ、脂がたっぷりのりおいしさも一層増します。近年は鰯の稚魚を養殖するのが盛んです。養殖のものは一般に『はまち』と呼ぶところもあります。	青魚に共通するEPA・DHAや豊富なビタミン類を含んでいます。EPA・DHAは血液の流れをよくし血液中のコレステロール、中性脂肪を下げメタボリックシンドロームを予防し動脈硬化などの病気を防ぎます。
まぐろ 	鰯は日本人に好まれる魚の一つ。昔は赤身が好まれていましたが、食の欧米化につれてトロ脂肪のおいしさに気づき現在はトロも大人気です。	鰯はDHAの含有量No.1。特にトロにはたっぷり含まれています。DHAは血液をサラサラにする以外に脳の発育やお年寄りのボケ防止にもなります。EPAも豊富に含まれます。
きんめだい 	金目鯛は、鮮紅色で姿、味がいいことから尾頭つきにして祝い魚として多く用いられます。 	良質なたんぱく質を含み、脂肪も多いです。血液をつくっている鉄やビタミン類、骨や歯をつくるリンをバランス良く含みます。

魚には栄養素がいっぱい！



魚のベストパートナーは？

たら 鱈

+ねぎ



ねぎのにおいの素『アリシン』は、鱈に含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれます。その結果、体力回復、血行をよくし体を温めてくれるので寒い冬にもぴったりな組み合わせです。

+春菊



春菊などにたっぷり含まれるβ-カロテンとビタミンCが鱈に含まれるビタミンEの抗酸化作用を助けガン予防に効果的です。また、鱈のビタミンDは春菊に含まれるカルシウムの吸収を助けます。その結果、骨・歯を丈夫に保ちます。ビタミン類もバランスよくとれます！鍋やホイル蒸しにして一緒に食べたり、お浸しなどにして添えるとよりおいしく頂けます。

鱈ちり

エネルギー(1人分): 約242kcal

材料(4人分)

生鱈	4切れ
豆腐	2丁
長ねぎ	2本
春菊	1束
白菜	1/4株
しいたけ	4枚
えのき	1パック
にんじん	1/2本
水	8カップ
昆布	5×10cm 2枚

作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れ30分ほどおく。
- ② 鱈は、食べやすく切って塩をふってしばらく置いておく。水けが出たらキッチンペーパーなどでふきとる。
- ③ 長ねぎは斜め切り、豆腐・春菊・白菜は食べやすい大きさに切り、しいたけは軸をとり、十字に切り込みをいれる。えのきは石突きを取り食べやすいように分け、にんじんは薄切りにし下茹でしておく。
- ④ 鍋を火にかけ沸騰したら昆布をとりだす。
- ⑤ 鍋に材料をいれ、火が通ったらポン酢にお好みの薬味(ねぎ、もみじおろしなど)をいれていただく。

きんめだい 金目鯛

+緑黄色野菜



緑黄色野菜はβ-カロテンをたくさん含んでいる野菜です。ほうれん草やかぼちゃ、にんじん、春菊など緑黄色野菜の種類は豊富です。β-カロテンは油と一緒にすると吸収されやすくなるので、脂質をたっぷり含んだ金目鯛と合わせると効果的です。β-カロテンは風邪などの感染症を防いだり、ガン予防、目の病気も防いでくれます。また、ビタミンCや食物繊維も豊富なのでお肌の調子を整えてくれ、腸をきれいにし、便秘解消してくれます。冬が旬のほうれん草の胡麻和えなど一品添えるだけでおいしくて栄養満点の食事になります！

ぶり まぐろ 鰯・鯖

+かぼちゃ



鰯・鯖に多く含まれるEPA・DHAは私達の体では作られず、食物からしか摂取できません。しかし、EPA・DHAは酸化されやすく、それによって細胞を傷つけ老化やガンの原因になることもあります。この酸化を防ぐのがビタミンEです。かぼちゃにはこれら、β-カロテン、ビタミンCもたっぷり含まれていてビタミンEの作用を助けます。煮物やサラダにして一緒に食べて病気の元を取り除きましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“花粉症対策”を予定しております。

栄養士 細木・植田・岩崎・小田・河合・島岡・末房・中野・廣田・横山

