



魚がいいといわれる理由



皆さん、魚を食べていますか？ 魚は健康に良い食材だということはよく知られていますよね。しかし実際にどのような健康効果があるのか、ご存じでしょうか。

今回は魚に含まれる栄養成分や、体にとってどのような健康効果が得られるのかを説明します。また簡単に食べる方法や、食べるときの注意点もお伝えしていきます。

【魚に含まれる栄養成分と効果】

①タンパク質

魚のタンパク質は良質で体内に吸収されやすく、消化されやすいです。

また、筋肉や皮膚、内臓など体を作る材料になるタンパク質は積極的に摂ることで低栄養の予防、免疫機能の低下予防につながります。

②DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）

青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸で、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り、動脈硬化や脂質異常症、心疾患などの生活習慣病の予防に役立ちます。

また DHA は記憶力の維持など脳の機能を活性化する働きがあるといわれています。

③カルシウム

頭や骨ごと食べられる小魚やししゃも、骨まで柔らかく加工してある缶詰はカルシウムを摂取しやすいです。カルシウムは丈夫な骨を作り、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

【魚を簡単に食べる方法】

①刺身

焼いたり煮たりすることで壊れやすい成分も刺身で食べると1番効率よく栄養が摂取できます。色々な種類の魚を組み合わせ、「つま」や「けん」と一緒に食べると栄養価もアップ！

②切り身（生魚は塩分も少なく、和食、洋食、中華など色々な料理に合う）

魚をさばく手間がなく、すぐに調理できます。また冷凍魚は日持ちするので、ストックできて好きな時に食べられます。最近は骨取りされているものなどもあるので利用してみてください。

③缶詰（水煮や味付きがあり、サラダやパスタ、炊き込みごはんなどさまざまな献立に！）

魚の栄養を丸ごと摂取することができ、調理せずすぐに食べられます。また保存期間も長いので、ストックしておくことができます。

【魚を食べるときの注意点】

- ・塩サケ、干物は塩分が多いので、食べる頻度や量に気を付けましょう。
- ・調理する時は薄味にし、刺身のしょうゆはつけて食べるなど塩分摂取量が多くならないようにしましょう。

いかがでしたか？ 魚にはたくさんの栄養と体に嬉しい健康効果があることがわかりました。魚料理を1品でも取り入れ、日々の健康維持に役立てください。

管理栄養士 沼田 糖尿病専門医 高部