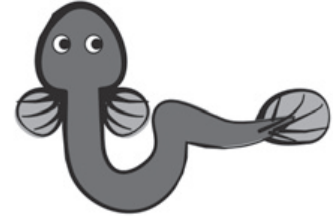


うなぎ

夏バテ予防の定番食材「ウナギ」。土用の丑の日（今年は7月26日）に、ウナギを食べる方も多いのではないのでしょうか。スタミナ食材といったイメージがあるウナギですが、どのような栄養が含まれているのでしょうか。ちょっと栄養学的にウナギをみたいと思います。



ウナギに含まれる主な成分(100g中)

食品	エネルギー	蛋白質	脂質	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2
ウナギ(蒲焼)	293kcal	23.0g	21.0g	1500 μg	0.75mg	0.74mg
くろまぐろ(赤身)	125kcal	26.4g	1.4g	83 μg	0.1mg	0.05mg
あじ干物	168kcal	20.2g	8.8g	微量	0.1mg	0.2mg
豚肉(赤身)	143kcal	21.9g	5.3g	4 μg	0.98mg	0.2mg

(五訂増補 食品成分表 2010 女子栄養大学出版社)

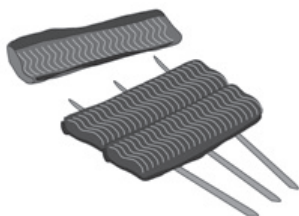
ウナギに含まれている栄養成分が、どの程度あるのか分かりやすくするために、他の食品と比べてみます。

ウナギは、スタミナ食材だけあって、ウナギ100g中エネルギーが293kcal(1串はおよそ80g~100g)あります。およそ卵3.5個分のエネルギーに匹敵します。これは、比較的脂質が多いためです。この脂質にはコレステロールを低下させる作用を持つ不飽和脂肪酸が豊富に含まれています(ウナギ以外の食材では、さんまやいわしなどの青魚に多く含まれています)。ただし、エネルギーが高いため摂りすぎに注意が必要です。

次に特徴的なのがレチノール(ビタミンA)を多く含んでいることです。レチノールは皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫機能を高める働きがあります。レチノールを多く含む食材で頭に浮かぶものはレバーですが、魚類のなかではウナギがトップクラスです。レチノールは体に蓄積される栄養素ですので、摂りすぎには注意しましょう(妊娠中の方は、医師又は管理栄養士にご相談ください)。

ビタミンB1、B2も多く含まれています。ビタミンB1、B2は疲労回復に欠かせないビタミンです。ビタミンB1を多く含む食品として知られている豚肉と比較しても遜色なく、豊富に含んでいます。

栄養価の高いウナギ。美味しく上手に食べて夏バテを予防したいですね。



管理栄養士
宮口 登