

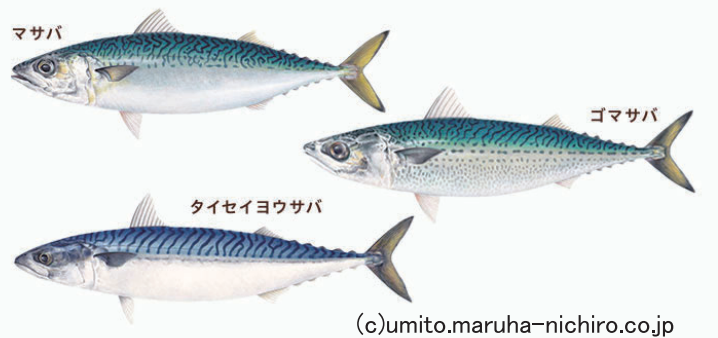
医食同源

鯖、食べていますか？

みなさんこんにちは。まだまだ寒さの厳しい日々が続きますが、体調を崩されてはいませんか？新たな1年のスタートをきり早くも1か月が経ちました。お正月は暴飲暴食となりがちですが、そろそろ胃腸を労わり今年も健康に気を付けながら元気に過ごしたいですね。

今回は2月に旬を迎える「鯖」についてお話しします。最近では旬に関係なく、比較的安価で手に入ることができます。また、缶詰も主流となり手軽に使えることから様々なレシピもありますが、みなさんは普段から鯖を食べていますか？今回は鯖が食べたくなるような鯖の魅力についてたっぷりご紹介します。

鯖の旬は「秋鯖」「寒鯖」といわれるように秋から冬にかけて旬を迎えます。この時期の鯖はぼつりと脂肪を蓄え、脂肪分は全体の20%にもなります。鯖の種類は大きく3つに分けられ、**マサバ**・**ゴマサバ**・**大西洋サバ**です。なかでもマサバ・大西洋サバが11月～2月に旬を迎えるため脂ののりがゴマサバよりも豊富です。最近では、佐賀県で獲れる「**関鯖**」や長崎県の「**ハーブ鯖**」など様々なブランド鯖がでてきています。皆様も一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。他にもユニークな名前のブランド鯖がありますのでご紹介いたします。



(c)umito.maruha-nichiro.co.jp

金華サバ🐟 宮城県南三陸町金華山周辺海域で漁獲される鯖のことです。一般的なマサバと比べるとサイズが大きく臭みがなく、うまみが強い品種で脂の含有量が多いことが特徴です。金華サバは厳しい基準をクリアしないと認定されないため一尾で数万円の値打ちがつく希少なブランド鯖です。

お嬢サバ🐟 JR西日本と鳥取県岩美町の共同研究によりうまれた完全養殖のマサバです。地下の海水を使って養殖することで青魚特有の臭みが少なく、上質な脂を味わえる特徴があります。

唐津Qサバ🐟 佐賀県唐津市と九州大学の共同研究によりうまれた完全養殖のマサバです。鮮度が落ちやすい鯖ですが唐津Qサバは活魚のまま出荷できるため刺身としても食べることが可能です。

なかなか関東でお目にかかることは難しいかもしれませんが、現地に行った際にはぜひブランド鯖に舌鼓を打つことも旅程に入れていただき、一般的な鯖との違いを感じてみてはいかがでしょうか。



次に鯖の栄養素についてご紹介します。鯖は3大栄養素のうち必須アミノ酸がバランスよく含まれている良質なたんぱく質です。必須アミノ酸は体内で作ることができないため、必ず食事から摂取する必要があります。たんぱく質は筋肉や内臓、骨、皮膚、髪の毛、血液などを作るもとになります。これらは毎日新しく作られているので毎日摂取することが大切です。

鯖の油にはEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)というn-3系不飽和脂肪酸が多く含まれており、鯖に含まれる不飽和脂肪酸は青魚の中で特に多いといわれています。EPAは**血栓の予防**や**高血圧の予防**に効果が期待できます。さらに、善玉コレステロールを増加させて、**悪玉コレステロール**や**中性脂肪を減らす**効果も知られています。DHAは血流をよくする働きがあり**動脈硬化の予防**が期待できるため、生活習慣病の改善を考えている方はぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

他にも**ビタミンD**が含まれますが、ビタミンDはカルシウムの吸着を高める**骨の健康**に欠かせない栄養素です。免疫力をアップする効果もあり、魚介類やきのこ類に多く含まれています。脂溶性ビタミンであり、油と一緒に摂取することで体内への吸収率を高めることができます。竜田揚げやソテーなど、油を使ったメニューにすると効果的です。しかし、脂溶性ビタミンは過剰な分を排泄することができず体に蓄積するリスクがあるため摂りすぎには注意しましょう。



最後に、**亜鉛**には細胞を作り成長を促す働きがあり、**美しい肌や髪を保つ**ためにも欠かせない栄養素です。亜鉛は舌の表面の味蕾にある味を感じる細胞を作る働きがあり、不足すると味覚異常の原因になります。

ここまで鯖の栄養素についてご紹介してきましたが、鯖の食べすぎは他の魚に比べ脂質が多くカロリーが高くなります。また、痛風の原因となるプリン体を含み、栄養素の過剰症にもなりますので鯖に偏らず様々な食材を満遍なく摂るようにしましょう。



鯖を購入する際は目が澄んでいるもの、身に張りがあるもの、エラの中が赤いものを選ぶと新鮮な鯖を購入できます。アニサキスによる食中毒を避けるために十分な冷凍(-20℃で24時間以上)または加熱(中心温度70℃以上で1分以上)をしてから召し上がると安心です。

鯖好きの方も鯖と無縁だった方も更なる健康への第一歩として、今年は鯖をうまく活用し家族や友人、大切な人と元気に楽しい日々を送ってはいかがでしょうか？



栄養管理室 管理栄養士
湯本 菜月