

# ～9月 青魚がポイント～

秋になり、さんまや鯖など青魚が美味しくなる季節がやってきました。青魚の代表としては、鯖・鰹・さんま・カンパチ・いわしなどが挙げられます。特に、カンパチ・鯖は鹿児島の秋の魚に代表される魚です。

## ◇さんまの選び方◇

…目が澄んでおり、背が鮮やかな青色のもの。口先の黄色い部分がはっきりして濃いものほど脂がのっている

## ◇鯖の選び方◇

…目が輝いて、青光りしており皮に張りがあり、腹がしっかり張ったもの。また最初に鮮度落ちが見られるエラは、鮮やかな赤色のものを。その他には鯖特有の模様が鮮やかなものなど。

江戸時代より鯖は、傷みやすく数が多かったため、早口で数えられ、実際の数と合わないことから、いい加減に数えることを『さばを読む』というようになったとされています。少しではありますが、良い魚を選ぶポイントを得て、新鮮な魚を買いに行きましょう♪

## 青魚レシピ

[→レシピ・ワポ'イントア'バ'イははこちら](#)

## 食コラム ～青魚の栄養の話～

「魚の油は体に良いからって聞いたので、たくさん食べるようにしています」という話を耳にします。実際に魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘキサエン酸)などの良い油が含まれており、これらは、虚血性心疾患の予防に効果が期待できるとされています。

EPA・DHAともに**必須脂肪酸**であり、魚油に多く含まれています。健康のためには、やはり**肉より魚の摂取量を増やすように**しましょう。

秋になれば、サバ、さんまをはじめとする脂ののった美味しい魚が身近にありますね。しかし、ここで気をつけて頂きたいことが1つ!! 体に良しとされる魚油も、もとは油です。たんぱく質や炭水化物よりもエネルギー量が高いのが現実です。

実際に、糖尿病食品交換表では、鯖40g(目安;手の平)とたら100g(目安:指まで含む手の平全体)が同じエネルギー量(80kcal)として表示されています。

体に良しとされる美味しい魚ですが、やはり量を考えて摂るようにしましょうね。



(参考文献: 鹿児島漁連 HP、語源由来辞典、鹿児島市中央卸売市場魚類市場魚食普及協議会 HP、p68 2003 基礎栄養学第2版)

(文責) 鹿児島医療センター 栄養管理室 有働舞衣