



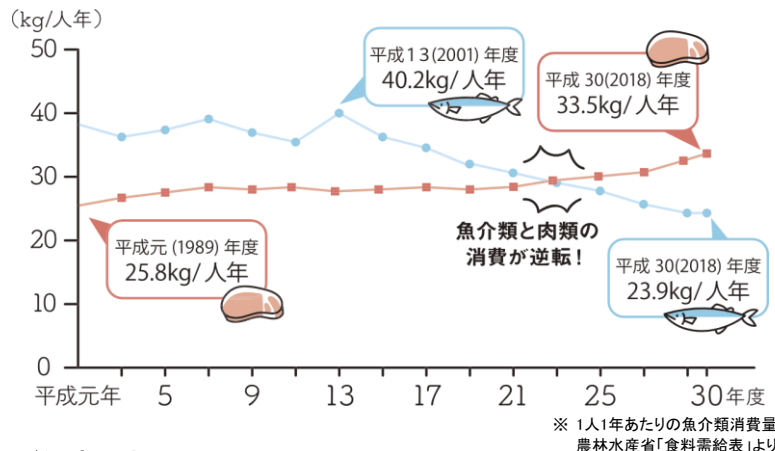
魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚の摂取量の推移

魚の摂取量は年々減少しています。2001年度を境に魚介類消費量が減り、2011年度以降は肉の消費量が魚の消費量を上回っています。子どもの魚の摂取頻度に関する調査結果においても、8割以上の子どもが、毎日必ず魚を食べる習慣がありません。

*「週に1回～3回食べる」52.5%、「週に4～6回」23%、「1日1回以上」17.5%（平成27年乳幼児栄養調査結果より）



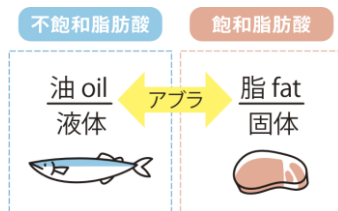
★魚が健康に良い理由

▼体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物からとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

▼生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。その一方で、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こします。つまり、「魚」は健康リスクを下げ、逆に「肉」は健康リスクを上げるといえます。食事では、主菜の「肉」を「魚」に置き換えることで健康効果が期待できます。



▼脳、目の発育を助ける

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、そしてビタミンや鉄等が必要ですが、その中でも重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚は、さんま、ぶり、さば、いわし等の青魚のほか、さけなどもです。

▼骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。



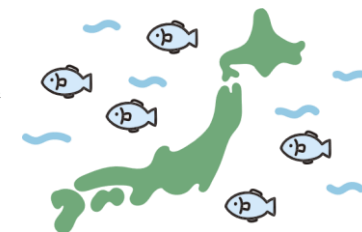
★魚が食文化の継承につながる理由

▼日本ならではの旬を感じられる

和食の魅力は、なんといっても「旬の食材」が豊富で、季節に合わせた食を楽しめることです。南北に長い島国である日本の漁場では、季節ごとに魚を獲ることができます。

▼「魚」から文化的な食べ方を学ぶ

日本では、明治時代まで、一般的に肉食をしなかったという背景があり、「米」「魚」と「野菜」を中心に調理されてきました。日本で獲れる海水魚は実に種類が豊富で、生息する魚類だけでも4200種あると言われています。子どもたちは、米と魚を中心とした「和食」を食べる体験を通して、日本の食文化に触れ、健康的な食習慣の基礎を築きます。



★魚を食べる回数を増やす方法

▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

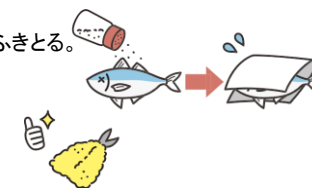
切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

- 【下処理】
- ・一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。
 - ・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。

- 【調理】
- ・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。
 - ・さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。



▼魚に置き換えて食べる

	料理名	肉材料	⇒	魚材料
主食	チャーハン	豚肉	⇒	さば缶又はツナ缶
	三色丼	ひき肉	⇒	しらす干し
主菜	照り焼き	鶏肉	⇒	めかじき
	シチュー	豚肉	⇒	鮭又はたら
副菜	サラダ	ハム	⇒	ツナ缶
	ふりかけ	卵ふりかけ	⇒	しらす干しふりかけ

