

◆おいしい健康効果！魚を取り入れよう◆

魚の消費量

皆さん、週に何回魚を食べていますか？日本は海に囲まれ、新鮮でおいしい魚が手に入るため、古くから魚食文化が発達してきました。

しかし近年、魚の消費量が大きく減少しています。2001年のピーク時には、年間40.2kg/人でしたが、2018年には、年間23.9kg/人となっており、消費量が約40%も減少しています。

ぎょぎょッ！嬉しい健康効果

POINT

- ◎消化されやすいたんぱく質
- ◎魚油には血液をサラサラにする効果も！

魚肉たんぱく質は、大豆たんぱく質や乳たんぱく質と比べて消化されやすく、体内に取り込まれやすいという特徴もあります。また、カルシウム等の微量栄養素は、骨や歯を丈夫にする重要な摂取源となります。魚油に含まれる不飽和脂肪酸（EPA、DHA）は血液中の中性脂肪を下げる効果や抗アレルギー作用が認められています。

一方、牛脂やバターに多く含まれる飽和脂肪酸は、心筋梗塞をはじめとする循環器疾患の危険因子とされています。すべての年代で魚（魚油）を積極的に取り入れていきたいですね。

取り入れ方

先ほど紹介した不飽和脂肪酸(EPA,DHA)を多く含む水産物としては、クロマグロ・サバ・ブリなどの青魚が挙げられます。これらは加熱すると流出してしまうので、効率よく摂取するためには、旬の魚を刺身（生食）でいただくのがおすすめです。

調理法による魚の不飽和脂肪酸摂取率(%)



◆おいしくSDGs！地産地消◆

福井のコレ旬
サバ

しめ鯖のサラダ仕立て



12

つくる責任
つかう責任

材料（2人分）

しめ鯖	1パック
みょうが、万能ねぎ、しそ	各適量
きゅうり	1/2本
ブロッコリースプラウト	1/2パック
【ドレッシング】	
だし醤油	50cc
エクストラヴァージンオリーブオイル	50cc
おろししょうが	適量

作り方

- ① ドレッシングを作る。だし醤油とオリーブオイルを混ぜ合わせておく。
- ② しめ鯖は食べやすい大きさに切っておく。みょうが、ねぎ、しそを細かく切り流水にさらし、軽く絞る。きゅうりも細かく切って加える。
- ③ 器にしめ鯖を盛り、②の野菜をのせ、おろししょうが・ブロッコリースプラウトを飾り、食べる前にドレッシングをかけ、全体をなじませるように軽くあえる。

(レシピ作成/ふくいの食育リーダー 池田雅直)