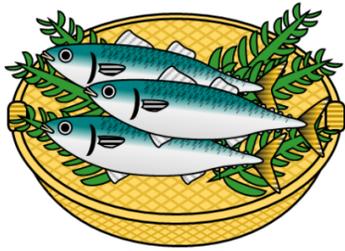


2023年10月

えいよう通信

獨協医科大学病院 栄養部



今回のテーマは秋が旬のさばについてです。

さばは一年中漁れる魚ですが、4~6月が産卵期で産卵を終えて痩せたさばがまた脂肪を蓄える秋~冬が旬といわれています。

さば(真さば)100gに含まれる主な栄養素

	さば	鶏もも肉
タンパク質	20.6g	16.6g
鉄	1.2g	0.6mg
亜鉛	1.1g	1.6mg
EPA	690mg	1mg
DHA	970mg	1mg



鶏肉と比較すると、含有量が多いことがわかります。

EPA

- ・中性脂肪を下げる
- ・悪玉コレステロールを下げる
- ・高血圧の予防

EPA?
DHA?

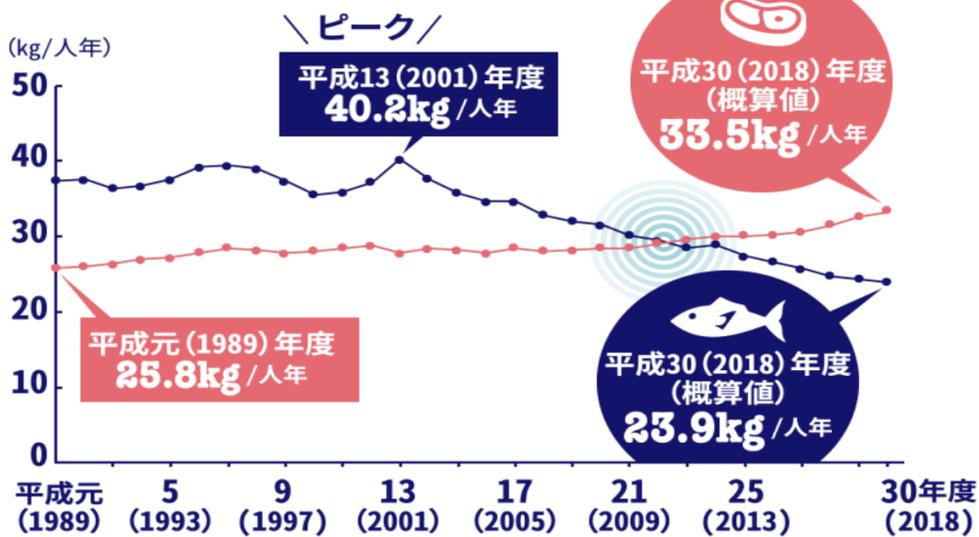


さばに多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)はヒトの体内ではつくることができない脂肪酸で、とても大事な働きがあります。

DHA

- ・記憶力の維持
- ・血液をサラサラにする

どちらにも高血圧を予防する働きがあります。



日本人の魚介類の消費量は2001年をピークに、年々減少しています。

肉には良質なたんぱく源が豊富に含まれていますが、飽和脂肪酸の含有量も多く、食べすぎると動脈硬化の引き金となり、心疾患のリスクを高めます。そこで、動脈硬化を予防し、血圧を下げる働きがあるDHA・EPAを多く含む魚を摂りましょう!!

さば缶キムチ煮

材料(2人分)

- サバ(水煮缶) 1缶(150g)
- 白菜キムチ 100g
- 木綿豆腐 1/2丁
- <調味料>
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- ねぎ 適量
- ゴマ油 適量

1人分の栄養量

- エネルギー 266kcal
- たんぱく質 22.3g
- 脂質 17.8g
- 食塩 2.7g



<https://erecipe.woman.excite.co.jp/detail>

作り方

- ①木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。ねぎはみじん切りにする。
- ②<調味料>の材料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにゴマ油をしいて中火で熱する。
- ④白菜キムチを入れて軽く炒め、木綿豆腐とさばを煮汁ごと加える。
- ⑤②を加え、蓋をして10分程煮る。
- ⑥器に盛り、ねぎを散らす。

2022年11月より
毎月3~7日を
「さかなの日」とし、
水産物の消費拡大に
向けた活動の強化週間としています。



ホームページから
ご覧になれます

この記事に関する
問い合わせは
栄養部 (3202) まで

