



おゆみの栄養だより

秋号



空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。秋が旬の青魚にはサンマやサバなどがあります。今回は青魚に多く含まれる“EPA・DHA”の効能についてご紹介いたします。



青魚に含まれるEPA・DHAには中性脂肪値を下げる働きが！



EPA(エイコサペンタエン酸)と**DHA(ドコサヘキサエン酸)**は、いずれも青魚の脂に多く含まれる栄養素。人間が生きていく上で欠かせない**必須脂肪酸**ですが、**身体の中ではつくり出すことができないため、外から摂取する必要があります。**またEPA・DHAには**中性脂肪を下げる作用**があることが報告されています。

そもそも中性脂肪とは？

中性脂肪は肉や魚・食用油など食品中の脂質や、体内に存在する脂質の1つです。体内の脂質の9割を占め、重要なエネルギー源としてビタミンの吸収を助けたり、必須脂肪酸（体内で合成されない脂肪酸）を摂取するという点において不可欠なものです。ただし、摂りすぎると体脂肪として蓄えられて肥満を招き、心筋梗塞等になりやすくなります。

参考：中性脂肪 / トリグリセリド | e-ヘルスネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp)

中性脂肪が増えると…

肥満・動脈硬化・生活習慣病の原因になる恐れあり



右表を参考に食事の中に**EPA・DHA**を上手に取り入れ中性脂肪の上昇を防ぎましょう！

EPA含有ランキング

(可食部100gあたり)

順位	種類	EPA量(mg)
1位	サバ	1600
2位	キンキ	1500
3位	サンマ(皮なし・刺身)	1500
4位	マグロ(脂身)	1400
5位	イワシ	1100

DHA含有ランキング

(可食部100gあたり)

順位	種類	DHA量(mg)
1位	マグロ(脂身)	3200
2位	サンマ(皮なし・刺身)	2800
3位	サバ	2300
4位	ブリ	1700
5位	キンキ	1500

参考：青魚のパワーの源、サラサラ成分DHA・EPA(必須脂肪酸)って何？ | DHA&EPA+セサミンEX 公式サイト・サントリーウエルネスオンライン(suntory-kenko.com)

レシピ紹介

時短さば竜田

調理時間 15分
エネルギー:271kcal
塩分:0.7g

※1人あたり

材料(2人分)

さば水煮缶 1缶
(または、さば煮付缶、さば味噌煮缶)
片栗粉 大さじ3
油 大さじ3

作り方

1. サバの身をバットに移し、食べやすい大きさにする。
2. 片栗粉を両面にまぶす。
3. フライパンに油を熱し、(2)を入れ、軽く両面を焼く。

※油はねには十分ご注意ください。
※サバ缶は水煮、みそ煮、煮付(しょうゆ味)から好きな味をお使いください。残った缶汁を使い、野菜をたしてあなかけメニューにするのもおすすめです。

参考：時短さば竜田 | レシピ | マルハニチロ株式会社 (maruha-nichiro.co.jp)



さんま蒲焼の炊き込みごはん

材料(3~4人分)

さんま蒲焼(缶詰)	1缶
米	1.5合
まいたけ	50g(約1/2パック)
しょうがチューブ	2cm程
水	300cc
【A】	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
だし	小さじ1/2

作り方

1. 米を洗い、300ccの水を炊飯器に入れる。まいたけは食べやすい大きさにさいておく。
2. (1)の炊飯器に「さんま蒲焼(缶詰)」の缶汁、【A】・しょうがチューブを加えて軽く混ぜ合わせ、その上にまいたけ・「さんま蒲焼(缶詰)」の身をのせる
3. (2)を炊飯器で炊く。
4. 炊きあがったらごはん・具材を混ぜ合わせる。

調理時間 10分
エネルギー:385kcal
塩分:1.6g

※栄養価は、全量を3人分で割って算出しています

参考：さんま蒲焼の炊き込みごはん | レシピ | ニッスイ (nissui.co.jp)



おゆみの中央病院では、電話での栄養指導にも対応しております。
ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。