

秋が旬の魚で動脈硬化を予防しよう!

管理栄養士 川里 明子



秋には様々な食材が旬を迎えますね。体に良い効果がある旬の食材を上手に組み合わせて、動脈硬化を予防してみませんか？



秋が旬の魚の代表
といえば「さんま」
ですね。さんまの脂
にはEPA やDHA と

いった不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす効果があります。他にも脳細胞の働きを活性化したり、血液をサラサラにするなどの働きがあります。さんま以外にも9～10月頃に獲れる鯖は「秋鯖」と呼ばれ、脂が乗り美味しくなりますね。青魚にはEPA・DHA が多く含まれていて、動脈硬化を予防する効果が期待されます。



鮭は一年中手に入りやすい食材ですが、旬は秋です。

青魚ではありませんがEPA・DHA を豊富に含んでいます。また、鮭の身の色素成分であるアスタキサンチンには高い抗酸化力があり、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。



栄養効果が高い不飽和脂肪酸ですが、難点は酸化しやすいことです。抗酸化力のあるビタミンA(β-カロテン)やC、E を多く含む食材を上手に組み合わせて栄養成分を効率よく摂取しましょう。

.....



焼き魚に大根おろしやレモン・すだちを添えるとビタミンCと一緒に摂れます。

副菜に青菜のお浸しや南瓜の料理などを添えれば野菜のβ-カロテンでさらに抗酸化力がアップします。なにげない定食スタイルでも選ぶ食材で栄養バランスが良くなります。

.....

また、さんまを生食用で用意できたらちょっと目先を変えてこんな料理はいかがでしょうか？

さんまのカルパッチョ

栄養成分 (1人分)
エネルギー 184kcal
EPA 425 mg
DHA 800 mg
塩分 0.7g

(材料 2人分)

さんま 1尾分(刺身用)
人参(すりおろし) 30g
オリーブ油 小さじ1
塩 小さじ1/6
レモン汁 小さじ1
パプリカ5mm角切(赤・黄)各10g
パセリみじん切り 少々



(作り方)

- ① 刺身用のさんまを皿に並べる
- ② Aの材料を混ぜてソースを用意する
- ③ ②をさんまの上にかける
- ④ パプリカ・パセリを散らす



野菜類でビタミンCやβ-カロテンを、オリーブ油でビタミンEを補え、一皿で不飽和脂肪酸の吸収を良くするメニューです。EPA・DHAは合わせて1000mg/日以上の摂取が厚生労働省から推奨されています。

魚を毎日食べる人は、食べない人に比べて心臓病や脳血管疾患になりにくいことが知られていますので、日々の食事に旬の魚を取り入れてみてください。