

食欲の秋！秋のカツオと栄養

管理栄養士 川里 明子

秋に食欲が増すのはワケがある？

秋は「食欲の秋」とも呼ばれますね。秋に旬を迎える食べ物が多いというのも理由の一つですが、人間の体の仕組みが関わっているともいわれています。

神経伝達物質である「セロトニン」は、食欲の調節や精神を安定させる作用があります。「セロトニン」は日光を浴びた時間によって分泌される量が変化しますが、「食事を摂ること」でも分泌されることが分かっています。秋が進むにつれて日中の日射時間が減少することでセロトニンが不足し、それを補うために食欲が増加すると考えられ、秋に食欲が増すのはそんな理由もあるようです。

季節で異なるカツオの味

カツオは春と秋に2度旬を迎えますが、「戻りカツオ」と呼ばれる秋のカツオは、春の「初カツオ」と比べて脂質量が多くなっています。回遊魚であるカツオは、春は黒潮にのって海を北上し、夏にかけてエサをたくさん食べて秋には南下してきます。そのため「戻りカツオ」は濃厚な味わいになります。



カツオ 100g あたり	戻りカツオ (秋)	初カツオ (春)
エネルギー	150gKcal	108gKcal
たんぱく質	25.0g	25.2g
脂質	6.2g	0.5g
鉄分	1.9mg	1.9mg
DHA	970mg	120mg
EPA	400mg	39mg

※八訂 食品成分表より

薬味でさっぱり楽しむのも良いですね。また、柚子などビタミンCの多い柑橘類を絞ることで鉄分の吸収がさらに良くなります。食べ方の工夫でカツオの栄養を効率よく摂取しましょう。

脂が多いと心配になる方もいらっしゃるかもしれませんが、カツオの脂質にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）といった多価不飽和脂肪酸を多く含んでいます。多価不飽和脂肪酸は体内ではほとんど作ることができません。DHAやEPAは血液の流れをスムーズにし、血栓や動脈硬化を抑え、心血管疾患や脳卒中などのリスクを下げるのに役立つと考えられています。

1回の摂取量を80～100g程度までにすればエネルギーオーバーにはなりにくいので、体に良い脂を意識して摂りましょう。

カツオにはたんぱく質と鉄分も多く含まれており、低栄養や貧血を気にされている方にもおすすめの食品です。カツオの鉄分は動物性のヘム鉄なので、吸収が良いです。