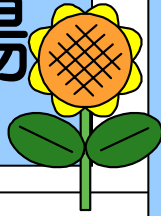


健康市場



第 122 号

〒193-0942

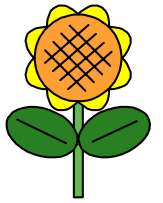
八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

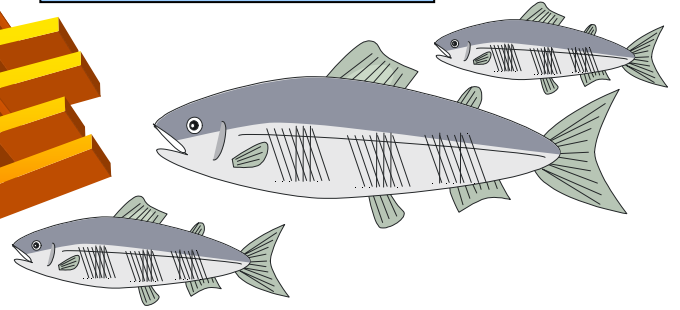
発行日: H19・9・1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる

魚王



栄養と薬効: 鮭のピンク色はマグロなど赤身魚のミオグロビンではなく、カロテノイド系の色素です。だから加熱してもマグロのように茶色にならず、きれいなオレンジ色になります。蛋白質の他、**ビタミンB群、D、E**を含みます。ビタミンB群は疲労回復や成長の促進、また体内での蛋白質の合成に働くため、美肌づくりにも役立ちます。またビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンEは老化防止の働きをします。IPAやDHAの脂質を多く含んでいるので、血液をサラサラにする、悪玉コレステロールを減少させるなど、生活習慣病を予防する働きがあります。

サケとマスの

違い: ※サケ目サケ科サケ属サケ※ 近年まで、**白サケのみ『鮭(標準和名)』**とよび、その他のサケを「マス」と呼ばれてきました。銀ザケや紅ザケは銀マス、紅マスと呼ばれています。

店頭に並ぶ鮭には“種類の名前”と“採れる時期による名前”があります。

●白鮭—日本で最も多く摂れる鮭。

◎鮭児……鮭司とも書きます。産卵する年齢に達していない若い白鮭で、エサを求めて回遊中に、産卵のため日本の河川に戻ってくる成熟した白鮭につられて沿岸によってきます。普通の白鮭の数万匹に一匹の割合の漁獲量のため幻とされています。

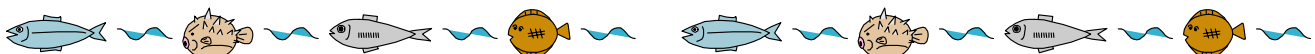
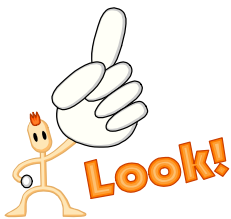
◎時知らず…鮭の旬である秋以外(春~夏にかけて)に採れるので“時知らず”と言うのですが、最近では略して“時鮭”と呼ばれます。卵巣・精巣が成熟して、身肉に脂があるので大変美味。

◎メジカ……成熟すると鼻先が伸びて険しい顔つきのなるのですが、メジカはまだ鼻が伸びる前で目と鼻が近いという意味で“目近”と書きます。成熟までまだ少し時間があるので身に脂が残って美味しい。

◎アキアジ…産卵のために故郷の河に近づいたもので、全身が銀色に輝いています。北海道ではアキアジ、東北ではギンゲと呼ばれます。

●銀鮭—サクラマスとほとんど見分けがつかないのですが別種。最近では養殖が盛んです。

●紅鮭—婚姻の時期になると真っ赤になるので紅鮭。身の色も赤みが強く、コクのある旨みとほんのりとした甘みがあり、塩鮭に最高の魚です。



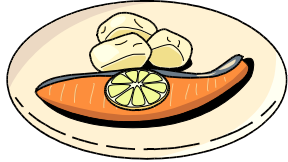
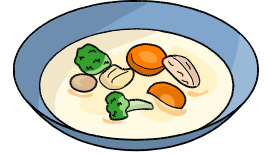
栄養をアップ
させる組み合わせ：

さけの粕汁 **美容** カロテン野菜で美肌効果アップ

- +にんじん (カロテン) ★肌を健康に保つ
- +ジャガイモ (ビタミンC) ★美白効果
- +カボチャ (ビタミンE) ★抗酸化作用で老化防止

サケの牛乳スープ **更年期障害** 更年期のイライラはカルシウムで鎮めよう

- +牛乳 (カルシウム) ★イライラを解消
★骨粗鬆症を予防
- +ジャガイモ (ビタミンC) ★美白で美しい肌作り



サケのソテー **ほうれん草クリームソース**

- 丈夫な体づくり** ビタミンCを含む野菜で毎日元気に過ごす
- +ほうれん草 (ビタミンC) ★免疫力をアップする ★美白効果を高める

酒の肴を上手に選んで、長くお酒を楽しみましょう。

お酒は上手に飲めば料理の味を引き立てて、食卓に彩りを与えてくれるとともに、心身の健康にも一役買ってくれます。

しかし飲み方を間違えると、血圧や中性脂肪、血糖値の上昇を招き、さらには脂肪肝やアルコール性肝炎などの疾患を引き起こすことになりかねません。そのため、お酒を飲む時は、適量を守るのが絶対条件です。



1日の適量アルコール量とエネルギー量

種類	分量	エネルギー	目安量
日本酒	160ml	180kcal	約1合
ビール	550ml	215kcal	大ビン約1本
ワイン	200ml	150kcal	大ビン約1/3本
焼酎 (25度)	100ml	140kcal	約1/2合
ウィスキー	60ml	150kcal	ダブル1杯
ブランデー	60ml	150kcal	ダブル1杯
ジン (37度)	60ml	130kcal	ダブル1杯
ウォッカ (40度)	60ml	140kcal	ダブル1杯

お酒を飲む時は、酒の肴を食べながら、ゆっくり飲むのが原則。

蛋白質やビタミンB1など、肝臓にやさしい栄養素が豊富な料理を選んで、お酒と長くよい付き合いをしましょう。

