

健康市場

第 134 号
〒193-0942
八王子市柵田町 538-15
Tel : 042-661-6047
発行元 : 永生会 栄養科
発行日 : H20.9.1
責任者 : 栄養科 佐藤

さんま

旬を食べる

☆ **さんまの旬は秋** : 漢字で「秋刀魚」と書くよ

うに、さんまは昔から秋の味覚を代表する魚です。

秋から春にかけて黒潮水域で生まれて成長と共に

北上し、夏にはえさの豊富な北海道から千島沖へと

北上回遊して成長します。冷たい水域でたっぷりと

栄養をとって脂肪をつけたさんまは、8月半ば頃か

ら産卵のため南下回遊に移り、この頃から秋深まる 11 月下旬までさんま漁の解禁とな

るわけです。



☆ **さんまの栄養** : 「さんまが出るとあんまがひっこむ」といわれるほど、さんまには

いろいろな栄養が含まれています。良質なたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、

粘膜を丈夫にするビタミンA。骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助

けるビタミンDも多く含んでいます。

また、飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）

を持っているので、血液をさらさらに保ち、コレステロール値を下げる働きがあるうえ、

DHAは脳細胞の働きを活発にする効果も期待できます。



☆ 美味しいさんまの選び方

どの魚にも共通することですが、濁った目のものはダメ。新鮮なさんまは、黒目のまわりの部分が澄んでいます。また背の色が青くさえていて、全体にツヤがよく、腹がしっかりとハリのあること。ここがぶよぶよしているものは古い証拠なので避けましょう。



起 源

9月9日は『重陽の節句』



重陽の節句の起源は、他の節句と同様古来中国にさかのぼることが出来ます。中国では、奇数は縁起の良い陽の数とされ、一番大きな陽の数である『九』が重なる9月9日を、『重陽』として、節句の一つとしてきました。

菊の節句

旧暦では、菊の咲く季節であることから菊の節句とも呼ばれます。

中国ではこの日、菊の香りを移した菊酒を飲んだりして邪気を祓い長寿を願うという風習がありました。

これが日本に伝わり、平安時代には『重陽の節会』として宮中行事となり、詩を詠んだり菊花酒を飲んだりしてけがれを祓い長寿を願いました。また、『菊の被綿』と言って、重陽の節句の前夜にまだつぼみの菊の花に綿をかぶせて菊の香りと夜露をしみこませたもので、宮中の女官たちが身体をなでたりもしたといい、枕草子や紫式部日記の中でもその風習をうかがうことができます。

今では、一般的ではないこの節句ですが、今に残る菊人形展や菊の品評会などはこの重陽の名残だと思われれます。古事に習って早咲きの菊の花を酒に浮かべて長寿を願い、ほどほどに飲む、というのも風流なのではないでしょうか。

