



栄養だより vol.6 2024年10月 秋号



朝夕も涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。秋は“食欲の秋”とも言われるように、旬の食材が豊富です。今回は**秋に旬を迎える魚**と**知っておきたい栄養素**についてご紹介したいと思います！

【秋に旬を迎える魚】

秋刀魚(さんま)

鮭(さけ)

鯖(さば)

鰹(かつお)

海水温が低下するにつれ、脂のりが良い魚が増え、春の産卵に向けてエネルギーを蓄えます。この時期しか味わえない、旬の魚をぜひ味わってみてくださいね。



【知っておきたい栄養素】

たんぱく質 3大栄養素の1つ。魚には**栄養価の高いたんぱく質**が豊富に含まれています。**筋肉、内臓、皮膚、骨などの組織や酵素、ホルモン**などの構成要素になっています。



カルシウム たんぱく質とともに**骨をつくる材料**。歯の主成分でもある。血液凝固、筋肉の収縮、神経の興奮抑制などに関与しています。魚をまるごと食べると一緒に摂れます。



ビタミンD **カルシウムの吸収を助け、骨形成を促進させます**。ホルモン分泌の調節、免疫の調節などにも関与しています。小魚や骨まで食べられる魚に多く含まれています。



DHA・EPA 両方で**心血管疾患リスク低減**や**血中中性脂肪低減**の効果があります。DHAは脳や網膜などの組織を構成する成分でもあることから、**脳や神経組織の発育や機能維持**の効果が期待されています。一方、EPAは**血液をさらさらにし、抗血栓作用**の効果が期待されています。**青魚**に多く含まれています。



知っ得情報

缶詰も上手に利用！

魚の水煮缶は、骨までやわらかく、丸ごと食べられるので**カルシウム**も手軽に摂取できます。

また、汁の中にも **EPA・DHA** が多く含まれているので、利用しましょう。

缶詰は長期保存が可能なので、買い置きしておくとお便利です。

*味付け缶の場合は、塩分も多く含まれています。とり過ぎに注意しましょう。



正しく理解して選ぼう！ 塩分表記

「**塩分**控えめ」と「**塩味**控えめ」は全く意味が違います！

「**塩分**控えめ」「うす塩」
塩分が少ないものだけに表記できる

食品 100g(100ml)当り
「食塩相当量 0.3g 未満*」
*ナトリウム 120mg 未満



「**塩味**控えめ」「うす塩味」
塩分量に関係なく表記できる

味覚に対する表現
食塩量が少ないとは限らない



塩分表示を
確認しよう！

