



石元 三千代  
本会管理栄養士

突然ですが、皆さんは赤と白、どちらが好きですか？

こう聞かれてワインを思い浮かべた方も多いと思いますが、今回は「魚」のお話です。

魚は赤身魚と白身魚に大別されますが、ヒトでも魚でも筋肉には遅筋（赤筋）と速筋（白筋）の2種類があり、魚の赤身と白身はこの筋肉の色の違いによるものです。

### 赤身魚は動脈硬化予防に有効

遅筋はミオグロビンという赤色の色素たんぱく質を多く含み、効率的に多くの酸素を供給できることから、持久力に優れた性質があります。カツオ、マグロ、アジ、サバなどの回遊魚に代表される赤身魚は、長距離を泳ぎ続けるのに適した遅筋が発達しています。

また運動量の多い回遊魚はエネルギー源として脂質を多く使うため、赤身魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサ

ペンタエン酸）といった脂質が多いことが知られています。DHAやEPAには動脈硬化の改善や脳を活性化させるなどの働きがあるとされています。またミオグロビンは鉄を含むので、貧血予防にも役立ちます。ただ赤身魚は白身魚より高カロリーなので摂り過ぎに気をつけましょう。

### 才女の才能を支えた(?)イワシ

DHA、EPAを豊富に含むイワシですが、平安時代の貴族の間では、安価な庶民の食べ物で、「貴族は口にするものではない」と嫌がられていたと伝えられています。ところが、源氏物語の作者として有名な紫式部は「大のイワシ好きで、夫に隠れてこっそり食べていた」のだとか。ただ、元は和泉式部の話として語られていたところ、宮中の女房言葉でイワシの別称が「むらさき」であったことから紫式部が連想され、すり替わったともいわれています。

### 白身魚はダイエットにおすすめ

白身魚のタラ、タイ、フグ、カレイなどは、一つの海域にとどまって瞬時に素早い動きをするのに適した速筋を多く有しています。赤身魚より低脂肪、低カロリーなのでダイエットに向き、また消化がよいので胃腸の弱い方や離乳食にもおすすめです。

### 小さくても栄養価は優秀

魚は、骨を丈夫に保つために必要なカルシウムやビタミンDを豊富に含み、成長期の子どもや骨粗鬆症の予防には欠かせない食品です。シラスやワカサギなど骨ごと食べられる小魚は、手軽に効率よく栄養を摂れ、小さくても栄養価に優れています。また缶詰も骨ごと食べられるように加工されているので、無駄なく栄養が摂れ、長期保存もできて便利です。

魚のさまざまな特色を上手に取り入れましょう。

## Menu



今回の  
一品

## 油カレイの塩麴焼

(2016年度本会人間ドックお弁当より)

油カレイと言いますが、文字からイメージするほど脂っこくなく、しっとりした風味です。さらに塩麴で一工夫。脂の旨味がより引き出され、まろやかなコクのある一品です。

### 材料：1人分

1人分：168kcal、食塩相当量1.4g

- ・油カレイ ..... 1切れ(100g)
- ・塩麴 ..... 10g

- Step 1 調理用ビニール袋に油カレイと塩麴を入れ、軽くもみ込み、そのまま5～10分ほど漬け込む。
- Step 2 ①を魚焼きグリルで焼く。

