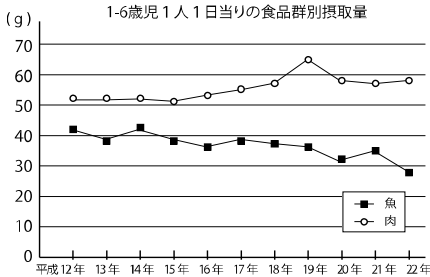




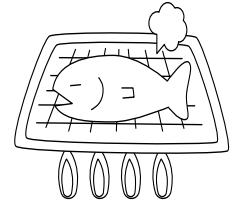
魚を食べよう！

魚を食べていますか？近年、日本人の魚離れは問題となっています。一方で肉の摂取量は増えています。どちらも大切な栄養源ですが、肉は魚の代わりにはなりません。魚には魚の、肉には肉の健康に過ごすための栄養素が含まれています。どちらもバランスよく食べることが重要です。

1. 魚の摂取量の推移



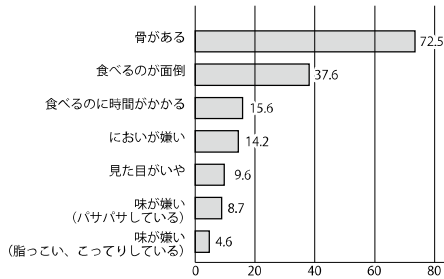
幼児における魚介類の摂取量は10年前と比べ、25%以下になりました。一方で肉の摂取量が増加していることから、食事全体の摂取量が減少したわけではないことが想像できます。



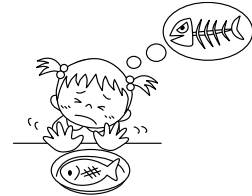
厚生労働省「国民健康栄養調査」より

2. 魚離れが進む理由

① 子どもが魚が嫌いな理由



子どもは全ての魚が嫌いなのではありません。例えば、寿司は子どもにも人気があります。何が嫌なのかを理解することも重要です。



(社)大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査」(平成20年)より

③ 大人が魚を調理しない理由

下処理ができない
後片付けが面倒

・核家族が進み、調理や食に関する知識の伝承の機会が減ってきたことが影響している
・「魚の匂いを残したくない」、「生ごみの始末に困る」といったことも魚を調理しない要因のひとつです。

3. 魚の栄養

魚には健康を保ったり、成長するために必要な多くの栄養素が豊富に含まれています。特に、DHAは子どもの脳を形成する重要な栄養素です。

- ・たんぱく質：身体のいろいろな組織を構成、体内の余分な塩分の排除、解毒作用
- ・カルシウム：骨や歯の形成、筋肉の収縮、興奮の抑制
- ・DHA：記憶学習能力の強化、脳・神経・網膜の発達、アレルギーの改善
- ・EPA：血圧の調整、血栓の予防、コレステロールや中性脂肪の低下
- ・タウリン：視力の維持、貧血予防、血圧の正常化、脳の発達促進
- ・鉄：造血、貧血予防、酸素運搬



4. 魚を食べやすく簡単に調理する

<あじのフリッター>



あじ	40 g
食塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
牛乳	12 g
卵	4 g
小麦粉	10 g
カレー粉	0.2 g
油	4 g

- ① あじに塩、こしょうをかける。
- ② 牛乳、卵、小麦粉、カレー粉をボールに入れてよくかき混ぜる。
- ③ ②の中に魚を入れて衣をつけ、油で揚げる。



<鮭のマヨネーズ焼き>

鮭	40 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
たまねぎ	10 g
コーン(冷凍)	4 g
マヨネーズ	8 g
バター	0.5 g

- ① アルミホイルを適当な大きさに切り、バターを塗ってオーブントースターに敷く。
- ② たまねぎを千切りにして、コーンといためて冷まし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ ①に塩・こしょうをふった鮭をのせ、②をかけて、オーブントースターで焼く。

近年では、魚離れを防ぐため、調理加工済みの魚や骨のない魚が出回っていたり、レンジやフライパンで魚を焼く調理具も販売されています。これらにも目を向け、魚をおいしくいただく