

えいようだより



第130号

発行 令和5年 静岡県立総合病院 栄養管理室

お魚食べてますか?~DHA・EPA~

魚には私たちの体に必要な良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素がたくさん含まれてい ます。特に青背の魚に多く含まれるn-3系脂肪酸(DHA・EPA)は体内で作り出すことのできない必須 脂肪酸といい、健康に欠かせない栄養素のため、食事からの摂取が必要です。今回はそちらについて紹介 します。

DHA(ドコサヘキサエン酸)に期待される効果

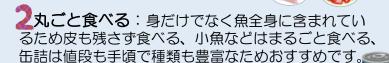
アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症 脳卒中・皮膚炎の予防と改善 記憶力や言語能力などの認知機能、 行動能力にも好影響をもたらすといわれています

EPA(エイコサペンタエン酸)に期待される効果

体内の免疫反応の調整、 アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症 脳卒中・心筋梗塞・炎症性の症状の予防と改善 血栓症の予防

食べるときのポイント

調理法:水に溶けやすく熱に弱いという特徴があ るため刺身やカルパッチョなど生で食べるのがおすす めです。蒸し焼きやホイル焼きも◎



酸化に注意:酸化しやすいという特徴があるため 新鮮なうちに食べましょう。

n-3系脂肪酸の1日の目安量※

30~49歳 2.0g 50~74歳 2.2g 74歳以上

2.1g



女性 30~49歳 1.6g

50~64歳 1.9g 65~74歳

2.0g 75歳以上 18g



※日本人の食事摂取基準2020年より

DHA・EPA単体での基準値は定められていませんがn-3系脂肪酸として DHA・EPA・DPA・ α -リノレン酸を合わせた目安量が示されています。

DHA・EPAを多く含む魚は サバ・サンマ・マグロ・イワシ・ブリなど <mark>週に3回程度</mark>魚料理を取り入れられるといいですね。

旬の魚は鮮度が良いだけでなく脂ものっていて DHA • EPAも多く含まれているためおすすめです

*農林水産省、日本脂質栄養学会、DHA • EPA協議会HP参考

~さば缶で炊き込みご飯~

◇材料(4-5人分)◇

さばの水煮缶詰 人参

きのこ類(種類はお好みで)

2合 1缶 1/2本 • 酒

大さじ1 大さじ1 みりん

・しょうゆ

大さじ1 小さじ1/2

具はごぼうや油揚げなど入れてもおいしいです 上にねぎなど飾ってもいいですね。

100g ・おろし生姜 大葉 5枚 ◆作り方◆ ①人参は千切り、きのこは食べやすい大きさに切ってほぐす。 ②炊飯器に研いだ米、缶詰の汁、Aの調味料を入れ軽く混ぜ、2合の目盛りまで水を入れる。 ③②の上にさばの身、人参、きのこ類を乗せて炊く。(さばの骨が気になる場合は取り除く) ④炊きあがったらさばをほぐしながら具材をよく混ぜ、最後にお好みで干切りした大葉を飾る。



1人分 エネルギー:380kcal たんぱく質:15.1g 脂質:5.6g 炭水化物:63.8g 食塩:0.9g n-3系脂肪酸:1.2g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。