



NEWS — LETTER

ISSUE
06
MAR
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.3月号

管理栄養士

担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

小さいけれど栄養たっぷり - 「しらす」

管理栄養士：寺井春奈

【春のあたたかな気候は好きですが、花粉症持ちなので辛い時期です】

まだまだ寒いですが、だんだんと日が長くなってきましたね。花粉症シーズンに突入し、花粉症症状で苦しんでいらっしゃる方も多いかと思います。今月は春が旬と言われている「しらす」のお話です。

しらすは、主にカタクチイワシやマイワシの稚魚が原料魚ですが、厳密にいうと正確な決まりはなくアユやうなぎなどの「体に色素がない白い魚の稚魚の総称」です。

マイワシの産卵期は春先ですが、カタクチイワシの産卵は通年なので、しらすのほとんどはカタクチイワシの稚魚になります。主に2cm程度までの大きさの稚魚を指し、3cmを超えてくると“カエリ”と呼ばれるようになり成魚と同じような銀色がつき始めます。

スーパーで必ずといっていいほど販売されていますが、しらすは水揚げ後に急激に鮮度が落ちやすいので生ではなく加熱加工されていることがほとんどです。生しらすなどは鮮度の良いお寿司屋さんや、島や漁港などで食べることができます。愛知県では知多にある篠島が生しらすで有名ですね。

《しらすの選び方》

- ・色が白いもの（黄色みがかかっているものは鮮度が落ちている）
- ・一匹一匹の身がふっくらしており、大きさが均一であるもの

しらすは骨や内臓を気にせず丸ごと食べることができるので、食品ロスの面からも、栄養素の面からも無駄なく摂取することができます。また、臭みも少ないので料理のレパートリーもたくさんあります。豊富な栄養素は以下の通りです。

1. カルシウム、ビタミンD、ビタミンB12

歯や骨のもとになるカルシウムが豊富に含まれます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれているので、効率よく摂取できます。ちなみに、干しいたけと同じ原理で、同量で比較した場合ちりめんじゃこの方がしらすよりも約2.3倍カルシウムを多く含んでいます。ビタミンB12は傷ついた神経を修復する作用があります。

2. エラスチンやメチオニンなどのアミノ酸

エラスチンはコラーゲンに付着してハリを保つ作用があるので、アンチエイジング効果があります。メチオニンには肝機能を高めたり、アレルギーの原因となるヒスタミンの働きを抑える作用があるので、花粉シーズンにはうってつけの食材です。また、ケラチンという成分にもなるため、爪の質や発毛などにも関与します。

肉類と比較して油脂が少ないのでヘルシーでありながら、同量を食べる場合、肉類とほぼ同じくらいのたんぱく質を摂ることができる優秀な食材です。



忙しい朝にも！しらすたま丼

【作り方】

1. ご飯を器に盛り、上にしらすを盛る。
2. 卵を黄身と白身に分け、黄身だけを1.に乗せる
3. しそをくるくると巻き、端から調理用はさみで細かく切り、しらすの上に盛り付ける。（朝からしそだけのためにまな板を出すことに抵抗がない方は普通に切ってください）
4. いらごまをかけ、醤油を数滴たらし完成。

【ポイント】

- ・釜揚げしらすは塩茹でしてあるので、様子を見ながら調味してください
- ・しょうが醤油にしたり、ごま油を少し垂らすと香りがたちます
- ・卵の白身が余りますが、レシピに混ぜてもいいですし、平らなお皿で20-30秒ほど様子を見ながらチンすると目玉焼きくらい火が通るので別で食べてもOK ※あまり加熱すると破裂して白身が飛び散るので注意

【材料（1人前）】

ご飯 適量
釜揚げしらす 好きなだけ
しそ 2-3枚
黄身 1個
醤油 数滴
いらごま 小さじ1/2