

NEWS — LETTER

ISSUE
08
MAY
'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 2022.5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

年に2回旬がある魚 - 「鰹」

カツオ

管理栄養士：寺井春奈

【今年は旬ごとのカツオを味わってみようと思います】

気候も穏やかで、お出かけ日和の日が増えてきましたね。GWに遠出された方もいらっしゃるでしょうか。今月はこれからの季節（初夏）に旬を迎える「初カツオ」のお話です。

タイトルにも挙げましたが、カツオには年2回旬があり、「初カツオ」と「戻りカツオ」と呼ばれます。両者は同じ種類のカツオですが、全く風味が異なります。これには、カツオがどの季節に、どの海域にいるのかが大きく関係します。カツオは暖かい海域を好む回遊魚で、常に群れをなして行動します。冬～春先に産卵し、孵化した稚魚は北赤道海流(フィリピン付近)から黒潮(日本海流)にのり、エサが豊富な親潮とぶつかるころ(宮城や千葉県あたり)から北海道付近に北上するなかでたくさんの栄養を摂り、すくすくと育ちます。

4～5月頃に旬を迎える「初カツオ」はいわば育ち盛りで、筋肉質かつ脂乗りが少なくあっさりしています。つまり低エネルギー・高タンパク質ですので、ダイエットメニューにはもってこいの食材です。

9～10月頃に旬を迎える「戻りカツオ」は、たっぷり栄養を蓄えたカツオが、産卵のために北赤道海流(フィリピン付近)に戻る際に漁獲されたもので、脂乗りがよく「トロカツオ」とも呼ばれます。カツオに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. DHA(ドコサヘキサエン酸) / EPA(エイコサペンタエン酸) サプリメントとしても販売されており、特に青魚に豊富な栄養素として有名ですが、ヒトの身体で作ることができない栄養素である“必須脂肪酸”に該当するため、食べ物から摂取する必要性があります。血液の成分を正常に保ち、サラサラな状態を維持してくれます。血液がドロドロして詰まりやすいと動脈硬化(=血管が硬くなる状態)が進み、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも上がってしまうので、それらの予防にもつながります。

2. ルチン/ビタミンC/ビタミンEなどの抗酸化物質 こちらも血管や細胞を活性酸素による酸化ストレスから守る働きがあり、血管の老化を防ぐ成分です。がんの予防や免疫機能を維持する働きもあるといわれています。

3. ヘム鉄

いわゆる“鉄分”です。鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類が存在します。動物性のたんぱく質にはヘム鉄が、野菜や海藻類、大豆製品には非ヘム鉄が多く含まれます。ヘム鉄はそのままの構造で血液内に取り込まれるので問題ないですが、非ヘム鉄はもともと吸収が悪く、緑茶やコーヒー紅茶などのタンニン(=渋みのもと)を多く含む食材と一緒に摂取すると吸収が阻害されてしまうので注意が必要です。反対に、たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取すると吸収率がUPします。



カツオの韓国ユッケ風

【作り方】

- 1.カツオを細切りに切る。ねぎは小口切り。にんにくは皮をむき、ボウルに擦りおろす。
2. ボウルにA. を入れて混ぜ合わせる。
3. カツオを2. に入れて和え、器に盛る。卵黄が乗るように、少し中心をくぼませる。
4. 卵黄を乗せ、白ごまとねぎを散らして完成。

— ポイント —

細長く切るとよりユッケに近くなり、また表面積が増えるのでタレがよく絡みます。

【材料(2人前)】

カツオ 150g程度(刺身8切れくらい)
小ねぎ 1本
A. にんにく(チューブも可)
→1/2かけ(チューブなら2cm)
A. 醤油 大さじ1/2
A. コチュジャン 小さじ1/2
A. 砂糖 小さじ1/2
A. ごま油 小さじ1
卵黄 1個分
白ごま 小さじ1/2