

NEWS — LETTER

ISSUE
12
SEP.
'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 2022.9月号

管理栄養士

担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

秋の味覚 - 「秋刀魚」

管理栄養士：村瀬世枝恵

【名前は“よしえ”と読みます】

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕過ごしやすくなってくると秋の訪れを感じますね。今回は、秋に旬を迎える「サンマ」のお話です。

サンマは北太平洋に広く分布し、とても大きな群れで回遊する魚です。

黒潮（＝日本の南から太平洋側を流れる暖流）周辺の海で生まれたサンマは成長とともに北上し、初夏には親潮（＝日本の北から流れてくる寒流）水域に移動して回遊しながら豊富なプランクトンを食べて太ります。

秋から冬にかけては産卵のために南下しますので、その途中の日本近海でまるまると脂の乗ったサンマが捕れるというわけです。

近年、サンマが不漁で値段が高騰しています。地球温暖化で日本近海の海水の温度が上がり、水温に敏感なサンマは冷たい水を求めて岸よりもずっと沖合を泳ぐようになり、今までよりも獲りづらくなったと考えられています。

サンマには胃がなく、食べた後すぐに排泄をするため体内に排泄物がたまりにくく、しっかりと火を通せば内臓も食べることができます。焼いたサンマに大根おろしを載せて食べることが多いですが、大根には焼き魚の焦げ部分の発がん性物質を分解する酵素（アミラーゼ）が含まれており、理にかなっているといえます。

【おいしいサンマ選びのポイント】

- ・口先が黄色く、頭から背中にかけて盛り上がりがあり、厚みのあるものは脂が乗っている
- ・黒目の周りが濁っておらず、透明で澄んでいるものは新鮮
- ・内臓から悪くなるので、お腹の硬いものは新鮮

サンマ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）

ヒトの体内で作り出すことができない栄養素である“必須脂肪酸”のひとつであるため、食べ物から摂取する必要があります。

魚の脂肪に含まれる成分なのでサンマのような青魚に多く含まれます。

血液をサラサラに保ち、動脈硬化（＝血管の壁が厚くなり硬くなる状態）や心筋梗塞（＝心臓の筋肉が酸素不足になり一部が死んでしまう状態）を予防します。

2. ビタミンB12

サンマには他の青魚の約3倍のビタミンB12が含まれています。

ビタミンB12は「造血のビタミン」と言われており、葉酸と協力して赤血球の細胞の合成を助けています。



【材料（2人前）】

- ・サンマ 2尾
- ・ニンニク 1かけ
- ・パプリカ 1/2個
- ・プチトマト 2個
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩コショウ 少々

サンマのオリーブオイル焼き

【作り方】

1. サンマは頭と内臓を取り除いて半分に切り、塩コショウをふる。
プチトマトは洗い、ニンニクはスライス。パプリカは洗って種を取り、3cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で炒め、きつね色になったら取り出す。
3. 2のフライパンにサンマを入れ、中火で焼く。
サンマに焼き色がついたら裏返し、プチトマト・パプリカも入れて一緒に焼く。
サンマの両面がこんがり焼けたら2のニンニクも一緒に皿に盛り付けて、完成。