



# NEWS — LETTER

ISSUE  
23  
Aug.  
'23

## 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が完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うご利用ください。



## 栄養新聞 2023.8月号

管理栄養士  
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

# サーモンと鮭って同じ魚？違う魚？ - 「鮭」

管理栄養士 瀬野 由惟

今年は今までよりも日焼け対策をがんばっています

8月に入り、今年も猛暑日が続いていますね。外出の制限も徐々に緩和され、お出かけの機会が増える方も多いのではないのでしょうか。夏は楽しいイベントが盛りだくさんですが、熱中症には十分気を付けて、水分補給や涼しいところでの休憩を忘れずに楽しんでください。今回は子供から大人まで幅広く人気の高い魚、鮭についてのお話です。

## ★鮭とサーモンの違い

お寿司や塩焼き、鮭弁当など私達に馴染みの深い鮭とサーモン。スーパーの鮮魚売り場では、見た目はそっくりですがそれぞれ別の名前で売られていますよね。料理によって呼び方が変わるのには何か理由があるのでしょうか。

実は厳格な決まりはなく、日本では「海水魚で加熱が必要なものは鮭、養殖で育ち生食が可能なものはサーモン」といった分け方が主流だそうです。

海水魚はプランクトンをエサにするため、寄生虫が寄生している可能性が高く加熱が必要であるのに対し、エサの管理が徹底されている養殖下で育ったサーモンには寄生虫がないため生食ができるのです。

以下、鮭(サーモン)に豊富に含まれる栄養素についてご紹介します。

## 1. アスタキサンチン

えびの回でも登場したアスタキサンチンですが、鮭にも豊富に含まれています。ビタミンCの約6000倍もの強力な抗酸化作用を持つアスタキサンチンは、まさに鮭を赤くしている赤色色素です。

そんなアスタキサンチンですが、栄養が届きにくい身体の細部にまで入り込むことができるため、筋肉の疲労回復や美肌効果、眼精疲労の改善など嬉しい効果が期待できます。

## 2. ビタミンD

ビタミンDは、カルシウムの吸収や骨の成長を促進したり、血中のカルシウム濃度を調節する働きを持ち、まさに健康な骨を維持するために欠かせない栄養素です。食品からの摂取以外にも、日光を浴びることで体内でも合成することができます。

魚類やきのこ類に多く含まれ、魚類の中でも鮭に豊富に含まれています。また、脂溶性ビタミンなので、油と一緒に食べると体内での吸収が良くなります。

## ★おいしい鮭の選び方

皮はきれいな銀色で、切り口に艶があるもの。身は鮮やかなオレンジ色で、しっかりと身がしまっているもの。さしが多いほど脂肪分が多く、甘みを感じやすいです。さっぱりと味わいたい場合は、さしが少ない身を選びましょう。

## 鮭と夏野菜の甘酢照り焼き

### 【材料 2人前】

- ・ 鮭切り身 2切れ(140g程度) 塩鮭でないもの
- ・ なす 1本 ・ パプリカ 1/2個 ・ ズッキーニ 1/2本
- ・ ヤングコーン 3本 ・ 片栗粉 大さじ3
- ・ サラダ油 大さじ2 ・ 白ごま 適量 ・ 長ねぎ 適量

A うすくちしょうゆ 大さじ1

A 穀物酢 大さじ2

A 砂糖 大さじ1

A ごま油 小さじ1

### 【作り方】

- ① ポリ袋にひと口大に切った鮭と片栗粉大さじ1を入れ口を閉じてよく振る。※全体に粉が付くように
- ② フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火で熱し、鮭を重ならないように広げて焼く。焼き目が付いたらひっくり返す。
- ③ 鮭を焼いている間に、なすとズッキーニは厚さ1~1.5cmほどの半月切り、パプリカは種を抜き乱切り、ヤングコーンは2cm幅に切る。
- ④ ①で使ったポリ袋に片栗粉大さじ1と切ったなす、ズッキーニ、パプリカ、ヤングコーンを入れ、口を閉じてよく振る。
- ⑤ 鮭を焼いているフライパンに④を加え、油を吸わせながら両面に焼き目が付くまで焼く。
- ⑥ Aの穀物酢大さじ2、うすくちしょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、ごま油小さじ1をよく混ぜ、フライパンにまわしかけて絡ませる。
- ⑦ お皿に盛り付け、ねぎと白ごまを散らして完成!

