

NEWS — LETTER

ISSUE
26
Nov.
'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
うぞご利用ください。



栄養新聞 2023.11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

縄文時代から食べられていた？ - 「鮪」

管理栄養士 瀬野 由惟

温度調節は難しいですが秋服が一番好きです。たまに賭けに負けます。

11月に入り、紅葉も見頃を迎える季節になりました。年々春や秋が少しずつ短くなっているような気がします。この過ごしやすい気候が長く続いてほしいと心から思います。今回は、紅葉にも引けを取らない赤身をもつマグロについてのお話です。

マグロの名前の由来として、眼が黒いことから「眼黒」→「まぐろ」となった説と、背中が黒く船の上から見ると真っ黒な小山のように見えたことから「まぐろ」となった説が挙げられています。

個人的には後者の説が気になりますが、どちらの説も説得力があって面白いですね。

以下、マグロに豊富に含まれる栄養素についてご紹介します。

1. ヘム鉄

食品に含まれる鉄には、レバーや赤身肉、魚などの動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、野菜や牛乳、卵、ひじきなどに含まれる非ヘム鉄の2種類があります。

ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄の5~6倍とされています。

実は、私たちが普段摂取する鉄のほとんどは非ヘム鉄とも言われています。

鉄が不足すると頭痛や倦怠感、集中力や筋力の低下などの症状が現れることがあり、この状態を鉄欠乏性貧血と

いいます。

2. セレン

人体に必要な不可欠な必須ミネラルのひとつで、主に魚介類や穀物に含まれています。

強い抗酸化作用をもち、細胞を老化させる活性酸素の働きを抑え、老化を防いでくれます。

体内への吸収率も高く、様々な食材から摂取できるため、通常の食事で不足することはありません。

慢性的な過剰摂取が続くと頭痛や痺れ、爪の変形、脱毛、吐き気などの症状が出るため、サプリメントなどを服用する場合は過剰摂取に注意が必要です。

★ 美味しいマグロの選び方

- ① 色が鮮やかで透明感のあるもの。⇒黒っぽいものや緑色に光っているものは避けましょう。
- ② 赤い点や線の無いもの。⇒赤い点や線があるものは血生臭さを感じやすいです。
- ③ スジの間隔が広く、色が薄いもの。
- ④ サクで購入する場合は、スジがサクに対して平行または斜めに入っているもの。

⇒スジには旨味が多く含まれていますが、お刺身だと噛み切れないことも。スジは火を通すと柔らかくなるため、スジの多いものは火を通していただくのも一つの手です。

サンチュで巻いて マグロの韓国風甘辛ダレ

【材料 (2人前)】

- ・マグロ サク…1サク(刺身の場合は200g程度)
- ・きゅうり 1本 ・長ネギ 1本(白い部分を使います)
- ・ブロッコリースプラウト 1パック
- ・韓国のり(フレックタイプ) 適量
- ・サンチュ(お好みのレタスでも代用可) 10枚程度

- ★ 砂糖 大さじ1 ★ しょうゆ 小さじ2 ★ 酢 小さじ2 ★ いらごま 小さじ2(気持ち多めがおすすめ!)
- ★ ごま油 大さじ1 ★ コチュジャン 大さじ1 ★ すりおろしにんにく 1cm程度

【作り方】

- ① 長ねぎときゅうりを千切りにする。長ねぎは水にさらしておく。(10分くらい)
- ② ブロッコリースプラウトは根元を落として切る。
- ③ マグロはサクの右側からスジを垂直に断つように、ゆっくりと引いて切る。
- ④ ★の調味料をボウルによく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 長ねぎはしっかりと水気を絞り、マグロ、きゅうり、ブロッコリースプラウトと一緒に④のボウルに入れ、よく混ぜる。
- ⑥ 韓国のりを⑤に加え、軽く混ぜる。
- ⑦ サンチュに乗せて、巻いて完成! 韓国のり(板状)で巻いてもおいしいです。

