



NEWS — LETTER

ISSUE
42
Mar.
'25

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 2025.3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

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

お祝い事といたらこの魚ですね - 「鯛」

管理栄養士 寺井 春奈

来月から復帰予定です！よろしくお願い致します

春らしい暖かな日もだんだんと増え、寒い冬も終わりに近づいているようですね。

3月は年度末ということもあり、卒業や入学準備、転勤や引越しなどで忙しくされている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回はお祝い事にもよく出される「鯛」のお話です。

鯛は、赤ちゃんの生後100日頃を記念する「お食い初め」やお正月、結婚式などおめでたい時によく出されますね。

お祝い事での鯛を思い浮かべると、頭がついた一匹まるごとのものを想像されるかと思いますが、基本的に頭〜尾まですべて揃った尾頭付きの鯛が縁起物とされます。また、「めでたい」という語呂合わせも縁起に関係しているようです。

旬は春と秋で、春は産卵を迎えるため身に栄養がつきやすく「桜鯛」と呼ばれ、秋は産卵後ふたたび栄養をつけるため「紅葉鯛」と呼ばれます。

以下、鯛に豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. DHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）

ヒトの身体で作ることができない“必須脂肪酸”に該当するため、食べ物から摂取する必要がある栄養素です。血液中のコレステロール、中性脂肪を減らし血液をサラサラにする働きがあります。含有量は青魚ほどではありませんが、白身魚の中では豊富に含まれています。

2. たんぱく質

淡泊な味わいですが、しっかりと栄養が含まれています。身体の土台となるたんぱく質も豊富で、重量当たりのたんぱく質含有量は鶏ささみや豚ロースなどと同量です。グルタミン酸やイノシン酸と呼ばれる旨味成分となるアミノ酸も豊富です。

3. タウリン

胆汁酸と結合して血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす、インスリンの分泌を促進する、肝臓の解毒能力を助けるなどがあります。タウリンは水溶性のため、スープや鍋にすると煮汁に溶け込みます。

鯛といろどり野菜の アクアパッツァ

【材料（2人分）】

・鯛(切り身)	2切れ	・にんにく	1かけ
・塩(下味用)	小さじ1/2	・オリーブオイル	大さじ1
・あさり	10粒程度	・乾燥パセリ	お好みで
・アスパラガス	3本	・ブラックペッパー	お好みで
・ミニトマト	5粒程度		

★白ワイン(料理酒でも) 大さじ2 ★水 100ml ★塩 小さじ1/2

【作り方】

下準備：(生のあさりの場合)砂抜きを行う。あさり同士をこすり洗いし、50℃のお湯に入れ5～10分放置する。汚れが出たのを確認したら、軽く水洗いする。

- 鯛に塩をふり、10～15分程度おく。出た汁は臭みのもとなのでふき取る。
- アスパラガス→下部1/3をピーラーで皮むきし、斜め切り(4等分)にする。
にんにく→皮をむいてみじん切りにする。トマト→ヘタを取り水洗いし、半分or4等分に切る。
- にんにくとオリーブオイルをフライパンに入れてから、弱火にかける。
にんにくに少し色がついたら、①の鯛を皮目を下にして入れ、こんがり色がつくまで中弱火で5分程焼く。
※焼き始めの時に身をぎゅっと押さえつくと、皮が縮むのを抑えられます。
- ③を裏返したら★を左から順に入れる。
ふつふつしてきたら、あさり、アスパラガス、トマトを入れて蓋をし、中火で5分煮る。
- あさが開いたら器に盛り、パセリとブラックペッパーをふりかけて完成。

