あした健康塾　健康レター

2022年 11月号

# 魚を食べて、いきいき元気！

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、
皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

いつまでもいきいき元気に過ごすためには、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などの「たんぱく質」の摂取は欠かせません。その中でも「魚」は良質なたんぱく質やビタミンDが豊富で、さらに動脈硬化予防や、最近では「65歳以上の高齢者で魚をよく食べている人ほど認知症リスクが低い」などの報告もされています。

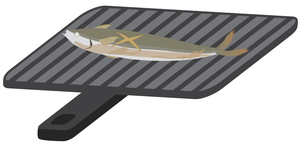
**11月3～7日は「いいさかなの日」です。**
**魚を食べて、いきいき元気を目指しましょう！**

おいしい×サステナ＝いい未来
さかなの日

## 魚のおすすめ調理法

### ◆焼く

魚の素材を活かし、
簡単に調理ができるためおすすめ！

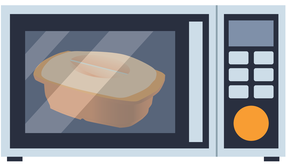


### ◆煮る

噛む力が弱い方でも食べやすい調理法。
これからの季節は魚を入れた鍋もおすすめ！

### ◆蒸す

ホイルで包んだり、レンジで蒸すことで
魚の身がふんわり仕上がります。
あんをかけると食べやすくなります。



### 手軽に食べられる魚加工品

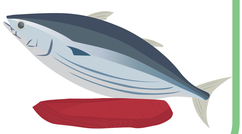
サバ・ツナの缶詰や、
レトルト食品（煮魚など）もおすすめ！

## 健康クイズ

**Q.** 秋が旬の魚は次のうちどれ？

①さば

②かつお



③さけ

答えはページの最後に記載！

# 魚のおすすめレシピをご紹介！

## フライパン1つでお手軽！
# 鮭のちゃんちゃん焼き

北海道の郷土料理である「鮭のちゃんちゃん焼き」はいかがでしょうか。
鮭を蒸し焼きにすることでふっくらおいしく仕上がります。
フライパン一つで簡単に調理する事ができ、たっぷりの野菜も一緒に
食べられるのでおすすめ！味噌味で、ご飯も進みます。

### 材料　2人分

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| キャベツ | 160g（小3枚強） | | ゴマ油 | 適量 |
| タマネギ | 150g（1個） | | ニンニク（すりおろし | 3g |
| ニンジン | 60g（1/4 本強） | | 塩 | 少々 |
| ピーマン | 40g（1個） | | 胡椒 | 少々 |
| 生鮭 | 160g（2切れ） | 調味料A | 味噌 | 36g（大さじ2） |
| 塩 | 0.5g（少々） | | みりん | 24g（大さじ2） |
| ゴマ油 | 適量 | | 酒 | 20g（小さじ4） |

### 作り方

1 キャベツは一口大、タマネギは1cm幅の薄切り、
ニンジン・ピーマンは千切りにする。
生鮭に塩を振り、フライパンを中火で熱してゴマ油を
しいたら生鮭を加え、片面に焼き色が付いたら裏返す。

2 蓋をして中火～弱火で8分蒸し焼きにし、
鮭に火が通ったら、皿に取り出しておく。

3 同じフライパンに再度ゴマ油とニンニクを加え、
ニンニクの香りがしたら 1 のキャベツ、タマネギ、
ニンジン、ピーマンを加えて塩・胡椒をして炒める。

4 野菜に火が通ったら、2 の鮭をフライパンに戻し、
【調味料 A】を混ぜ合わせたものを全体にかけ、
弱火にして1～ 2 分蓋をして蒸し焼きにする。

### さらに食べやすくするポイント

蒸し焼きにした野菜から水気が出ている場合は、
水溶き片栗粉などでトロミをつけると、
鮭と野菜が絡み、食べやすくなります。

参考：保健リソースガイド「魚をよく食べる人ほど認知症の発症が少ない
日本食に認知症の予防効果　日本人 1 万 3000 人を調査」
水産庁「図で見る日本の水産」

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2211

# 健康クイズの答え

## 答えは「すべて」

冬に向けて脂ののった魚が多く出回る、
魚の美味しい時期です！
おいしく、安価なこの時期に、旬の魚を食べましょう！