

いいさかな 11月3~7日は 「いいさかなの日」



水産庁では 2022 年 11 月に、消費者の SDGs に対する意識の高まりを踏まえ、「魚を選択することがサステナブル」をコンセプトとした魚食普及活動を目的に、毎月3~7日を「さかなの日」、年に1回「いいさかなの日」(11月3~7日)を制定しました。

◆魚食がサステナブルな理由

- ①水産物は適切な量の漁獲等を行えば、食物連鎖を通じ、永続的な利用が可能。
- ②日本では、持続して漁獲ができるように、様々な規制等で水産資源を管理している。
- ③漁業により排出される温室効果ガスは圧倒的に少ない。

◆魚食のいいところ

①良質の「たんぱく質」が豊富

骨や筋肉、内臓、皮膚など人の体は全てたんぱく質が材料になっており、子どもの成長に必須の栄養素です。また、大人も健康維持や肌の健康維持に欠かせません。

②「ビタミンD」が豊富

ビタミンDは、骨の材料となるカルシウムの吸収に欠かせません。

ビタミンDは、食事からだけでなく日光(紫外線)を浴びると体内で生成されますが、最近は子どもの外遊びの減少や世代を問わず日焼け止めの使用などで紫外線を浴びる機会が減っているため、体内で十分にビタミンDが生成されず、不足しがちです。

③「DHA」や「EPA」が豊富

魚介類、特に青魚とよばれるサンマやサバ、マグロなどにはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が含まれます。これらには脳卒中や心筋梗塞の原因となる血栓の予防や、認知機能低下の抑制などの効果が報告されています。体内で合成されないため、食事から摂る必要があります。



日本人は古くから魚食に親しんできました。サステナブルで地球にも私たちの健康にも良い「魚食」に注目し、未来の子どもたちに豊かな海やおいしい魚を残していきましょう。