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。

おいしい×サステナ＝いい未来
さかなの日

◆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。

参考資料:厚生労働省 eJIM 国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報

©2022 シダックスフードサービス株式会社 No2211-1

SHIDAX
未来の子供たちのために