

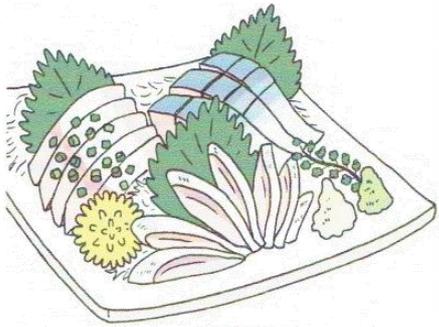
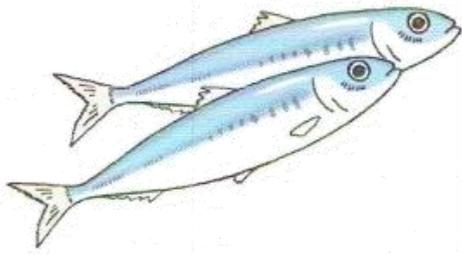
料理研究家・村上祥子の元気のヒミツ

# いいことと尽くしの青魚

だから Good!

## 昔から脳によい 食材だと言われています

すっかりおなじみになったDHAとEPAですが、いまから51年前に九州大学医学部が福岡県久山町で生活習慣病の疫学調査を行いました。その結果、魚を食べている人は脳の老化が遅く、とてもいい状態であることがわかり、とくに青魚を含むDHAとEPAを積極的にとるとよい、と言われるようになりました。DHAやEPAは脳の情報伝達をスムーズ



ズにして老化のスピードをゆっくりにし、認知症予防に効果的であることが知られるようになったんです。

また、青魚には筋肉を作るのに欠かせない必須アミノ酸のロイシンがたくさん含まれています。ロコモティブシンドローム予防にも青魚は役立つんですね。

DHAとEPAはサバやマグロ、イワシなどに多く含まれています。

## 缶詰ですと

### DHAとEPAが

### さらに豊富です

先日デパートの

鮮魚売り場に行

ったところ、

捕れたての魚

といっしょに

サバの缶詰が

並んでいました。

缶詰は捕れた魚をす

ぐ加工し、また加熱で水分が抜ける

ため、同量の生魚よりも栄養価が高

いです。DHAの含有量は生サバ

100gに970mgに対し、サバの

水煮缶は1300mgも含まれます。さ

らにDHAとEPAは皮の下に豊富

なので、皮や骨ごと食べられる缶詰

は、無駄のないとても優秀な食材な

んですね。

魚は火を入れるとパサつきがちで

すが、缶詰は身がしっとりしている

で、高齢の方にも食べやすいですよ。



## 生や汁ものにして 食べるのが おすすめですよ

### おすすめですよ

私たちは青魚を刺身としてそのまま食べる習慣があり、DHAとEPAを摂取しやすい理想的な形で食べてきました。私はもともと青魚が好きで、お刺身には酢玉ねぎ（玉ねぎを酢に漬けたもの）を添えるのですが、スタチやレモンなども同じで、クエン酸を含むものと一緒に食べると体内での吸収がよくなります。DHAとEPAは加熱すると溶け出てきます。汁ごと食べられる汁ものやお鍋に入れるのもおすすめです。ソテーやムニエルのときは、魚の下にじゃがいもなど野菜のつけ合わせを敷き、流れ出た脂も一緒に食べるように工夫すると思います。

