

さんま 秋刀魚を食べましょう

落語「目黒のさんま」にも描かれていますように、秋刀魚は昔から日本人に食べられてきた秋の味覚のひとつで、その味は高級魚を食べ慣れた殿様も夢中にさせるほどの美味しさです。

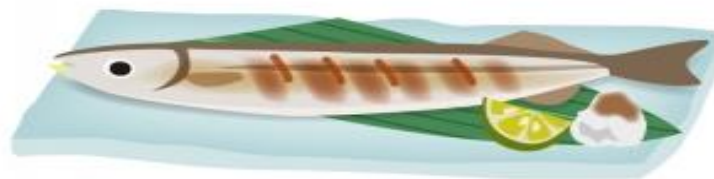
秋刀魚は栄養学的には総カロリーの約7割5分を脂質が、約2割5分をたんぱく質が占めており炭水化物はほとんど含まないので、血糖値が気になる方にとってはさほど影響を気にせずに食べることができる食品です。

脂質としては、生活習慣病予防に様々な面で効果が期待できるn-3系（ ω -3系・オメガ3）多価不飽和脂肪酸であるEPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含みます。

EPAは閉塞性動脈硬化症や脂質異常症の治療薬の原料としても使われており、免疫や凝血、炎症などにおいて過剰な反応を抑える働きがあります。DHAは悪玉であるLDLコレステロールを減らす作用がある他、脳の発達にも大きく関与しており以前には頭を良くするサプリメントとして話題になったこともありました。実際のところ大人の頭を急に良くすることはなかなか難しいようですが、妊婦さんや小さなお子さんはぜひともしっかりと摂りたい栄養素です。

秋刀魚1尾食べると2.5g程度のEPA・DHAを摂ることができます。2015年版日本人の食事摂取基準では成人のn-3系多価不飽和脂肪酸は1日2g前後が目安とされていますが、秋刀魚は1尾食べるだけでその量を摂れてしまうわけです。たんぱく質については、その構成成分である必須アミノ酸のバランスを表すアミノ酸スコアが満点の100となっており良質なたんぱく源です。その他ビタミン類も豊富に含み、カルシウムの代謝において重要なビタミンDは1尾で1日に必要な量を摂ることができ、炭水化物の代謝を助けるビタミンB群はビタミンB3（ナイアシン）、B6、B12等を多く含みます。

桐生市近隣の地域では十五夜に秋刀魚とけんちん汁を食べる風習があり、当院の給食でも十五夜の夕食に行事食として焼き秋刀魚とけんちん汁を提供しております。秋刀魚の不漁により高値も話題になる昨今ですが、毎年十五夜の晩には患者さんに冷凍でなく生の美味しい秋刀魚を食べていただきたいと思えます。



【食養科長 小林 誠 管理栄養士】

