

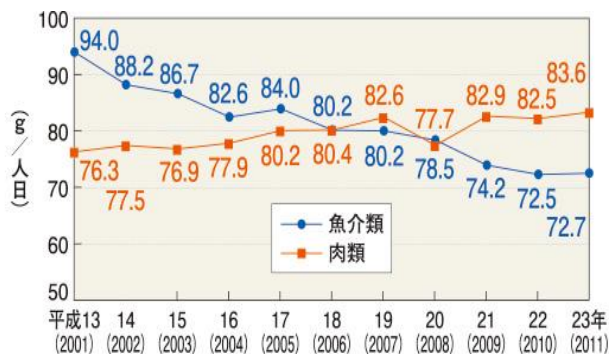
EIYOU NAVI

栄養ナビ

栄養管理部

2024. 11 発行

日本人 1 人 1 日当たりの魚介類と肉類の摂取量の推移



資料:厚生労働省「国民栄養調査」(平成13~14(2001~2002)年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成15~23(2003~2011)年)

魚を食べると何がいいの？

魚介類が良質な動物性たんぱく質が豊富で、ビタミン(D、E、B12)やミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウムなど)、多価不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)、身体に必要なものが多く含まれています。

多価不飽和脂肪酸の期待される作用

DHA (ドコサヘキサエン酸)

脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化予防や改善、抗がん作用などがあります。

EPA (エイコサペンタエン酸)

血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防などがあります。

～お魚食べていますか？～

入院患者さんに、「病院の食事は魚料理が多いねー。」などの意見がよく聞かれます。肉類と魚介類は半々に摂りましょう！！と言われますが、病院の食事、実際は、こういった患者さんの声を反映して、肉類の献立の方が少し多くなっています。病院食を食べて、魚料理が多いと感じられる方は、もう少し意識して魚介類を食べましょう。

国民栄養調査からも1人当たりの魚介類の摂取量が肉類にぬかれ、その差は年々拡大しています。また、男女を問わず、70歳以上までのすべての年齢層で魚介類の摂取量は減り、肉類への移行傾向がみられます。

魚料理の苦手を克服しよう！

臭いが気になる

- ・塩ふって、しばらく置くと、水分と一緒に臭いも出てきます。キッチンペーパーでふき取ってから調理を始めましょう。青魚はさらにお酢で洗うというようです。
- ・生姜や葱など香味野菜やトマト、梅干しなどで臭いが緩和できます。
- ・比較的臭みの少ない白身魚を摂ってみましょう。(鮭、さわら、カレイなど)

骨が気になる

- ・お刺身で摂ってみましょう。
- ・圧力鍋で調理すると骨まで食べられます。
- ・さば缶やツナ缶などの缶詰を利用しましょう。
- ・すり身を利用してみましょう。
- ・最近はスーパーなどでも骨なしの魚が売られています。

【キャベツと鮭の味噌バター炒め】

鮭	100g	【作り方】
塩・こしょう	0.2g	①キャベツは一口切りにし、しめじはほぐす。
片栗粉	2g	②鮭は2cm幅に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
キャベツ	50g	③フライパンにバターを溶かし、②を炒め、鮭に焼き色が付いたら①を入れる。
しめじ	20g	④鮭に火が通ったらAを入れる。器に盛り付け、すりごまをふりかける。
A 料理酒	10g	
A みそ	8g	
A 砂糖	2g	
A しょうゆ	3g	
A バター	5g	
A すりごま	適量	

【1人分の栄養価】エネルギー223kcal タンパク質24.5g 塩分1.6g

おすすめレシピ

【ツナじゃが】

じゃがいも	100g
玉ねぎ	50g
ツナ油漬け	25g
水	100ml
A しょうゆ	10g
A 砂糖	5g
サラダ油	3g
小葱	適量

【作り方】

- ①じゃがいもは一口切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
 - ②鍋にサラダ油をひき、①入れ炒め、全体がなじんだら、ツナ缶、水、Aを入れ、じゃが芋が柔らかくなるまで煮る。器に盛り、小口切りした小葱を散らす。【1人分の栄養価】
- エネルギー178kcal タンパク質7.3g 塩分1.4g

管理栄養士による食事相談を実施しています。



患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日

9:30～16:00