



いつも大変お世話になっております。
おべんとね! っと事務局です。

今月のテーマは、「あじ」です。

あじフライになめろう、干物など、日本人の食生活に欠かせない魚、あじ。今回はそんなあじの栄養と、効率的に栄養を摂る方法についてご紹介します。

あじの名前の由来と旬

味のある魚、という意味で「あじ」と付いた、という説もあるほど、美味しく食べられるあじ。古くから親しまれている分、色々な調理法が生まれたのではないのでしょうか。一般的に流通しているのは真鰯（まあじ）という種類ですが、遠洋漁業により、今では1年中楽しめます。本来の旬は初夏から夏と言われているので、これからますます旨味が増す魚です。ちなみに、伊豆七島の特産品であるくさやは、室鰯（むろあじ）という種類のあじを使ったもの。くさや汁（長期間発行熟成された塩水）に漬けてから、乾燥させたものです。このことから、日本全国で広く食べられていたことがわかりますね。

あじの栄養

あじ1尾のカロリーは100kcal程度と、豚バラ肉（100g）の1/4のカロリーとヘルシーです。さんまやさばなど、他の青魚に比べても、低カロリー・低脂質な魚になります。

また、主な栄養成分は、筋肉の基となるたんぱく質です。筋肉が増えると、何もしないでも消費されるカロリーである基礎代謝量も増えるため、ダイエットしたい方にもおすすめの食材です。

さらに、あじをはじめとした魚の脂は、意識して取りたいEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれる“良い脂”です。EPAやDHAは、体内の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロール増やすはたらきがあるだけでなく、心筋梗塞や狭心症のリスクを下げる効果があります。また、アメリカの研究では、EPAを摂取して体重が減少したとの結果もありますので、日常的に摂りたい栄養素です。

食事ではつい肉ばかり選んでしまう…という方は、メインをあじなどの魚に変えるだけで、力

ロリーダウンだけでなく、健康診断数値にも嬉しい効果が見込めますね。

あじの栄養を賢く摂る方法

色々な嬉しい効果があるあじですが、実は食べ方にもコツがあります。EPAやDHAは融点（固体から液体に変わる温度）が低いため、焼き魚などにすると、調理の段階で良い脂が溶けていってしまいます。そのため、刺身やなめろうなど、生のものを選ぶと、良い脂も丸ごと摂ることができます。

また、あじフライやムニエルなどの、衣をつけて調理する方法でも、良い脂を逃すことなく食べることができます。（ただし、揚げ衣のカロリーもありますので、食べる分量や頻度には注意しましょう。）

あじと一緒に摂りたい食材

あじを取り入れる時に悩むのが、一緒に食べる食材ですよね。あじのたんぱく質をスムーズに代謝する、ビタミンB6を含む野菜を摂ることがおすすめです。ピーマンやかぼちゃ、ブロッコリーなどに豊富ですので、ぜひいつもの食事に取り入れてみましょう。

また、皮膚を健やかに保つビタミンAは、あじの脂と摂ることで吸収率が高まります。ビタミンAが豊富なにんじんやほうれん草などを合わせることも良いでしょう。

食べ方のアレンジも豊富なあじ。今日の食事には、あじを選んでみませんか。

【メールマガジンの配信停止について】

メールマガジンの配信停止を希望される方は、お手数ですが、下記URLより手続きをお願いいたします。

https://www.obentonet.jp/mailmag_cancel.html

♪*:.. 。 ☆...。.:*・♪*:.. 。 ☆...。.:*・♪*:.. 。 ☆...。.:*・♪*:.. 。 ☆...。.:*・♪

あなたのオフィスでステキなランチタイム

おべんとね！っと事務局

<https://www.obentonet.jp>

<お問い合わせ>

https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY_NOT-MEMBER

午前9時～12時、午後1時～5時（土日祝、年末年始休業）

♪*:.. 。 ☆...。.:*・♪*:.. 。 ☆...。.:*・♪*:.. 。 ☆...。.:*・♪*:.. 。 ☆...。.:*・♪

- * このメールは配信専用のアドレスで配信されています。
このメールに返信されても、返信内容の確認およびご返答ができません。
あらかじめご了承ください。