



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、「海老」です。

和食、洋食、中華…。どんなジャンルの料理にも合う食材、えび。プリッとした食感と、うま味が詰まっているえびは、老若男女問わず人気の食材です。今回はそんなえびの栄養と、ちょっとした雑学をご紹介します。

#### **えびの種類は、実に3000種類！**

えび、と聞くと、どれくらいの大きさのえびを思い浮かべますか？いわゆるエビフライに使うようなえび、お寿司で食べるえび、ふりかけに使うようなえび、お祝い事で食べるえび…。よくよく考えてみると、色々な大きさのえびが思い浮かぶと思います。それもそのはず、えびはおよそ3000種類と、大変種類の多い魚介類なのです。

えびは、歩行型（いせえび類など）と遊泳型（くるまえび類など）に大別されます。読んで字のごとく、歩行型は海底を歩き、遊泳型は海中を泳いで育ちます。えびの大きさごとにイメージすると、わかりやすいのではないのでしょうか。

#### **日本人が大好きなえび**

日本では、主に長寿の縁起物として扱われているえび。腰が曲がっていることと、ひげが長いことから、海の老人として例え、「海老」という字をあてたという説もあるほどです。こうした由来もあり、日本におけるえびの輸入量は、サケ・マス類と並び、水産物内でトップクラスとなっています。

※

また、えびの1人あたりの消費量は1年で450gとされ、チャーハンに入っているような小さめのえびの場合、約300匹となります。縁起物として、また外食産業ではメインの食材として、日本人が特にえびを好んでいることがわかりますね。

※いずれも2017年のデータに基づく。

参考：水産庁

[http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h29\\_h/trend/1/t1\\_2\\_4\\_2.html](http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h29_h/trend/1/t1_2_4_2.html)

[http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h29\\_h/trend/1/t1\\_2\\_4\\_4.html](http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h29_h/trend/1/t1_2_4_4.html)

#### **何といても、えびは低脂質・高たんぱく**

様々な調理法があるえびですが、主に含まれる栄養素は、たんぱく質です。たんぱく質は筋肉の元になり、基礎代謝の維持・向上に役立つだけでなく、肌のハリ・ツヤにも関係します。さらにえびは脂質や糖質が少ないため、肉類などに比べると、カロリーのコントロールがしやすい食材と言えるでしょう。ブラックタイガーの場合、2本～3本程度で1食分のたんぱく質が摂取できます。

#### **えびが美味しい理由**

子供から大人まで大人気のえび。その人気の理由の一つには、えびならではの風味＝うま味が挙げられるのではないのでしょうか。その証拠に、中国料理では、干しえびはうま味調味料として欠かせないものです。日本でも、えびだしという名前で市販されている調味料もあります。

また、えびの主なうま味成分はグルタミン酸というもので、この成分は昆布やしょうゆにも含まれる成分です。昆布だしと同じ成分が含まれているのですから、どんな調理法でもえびを美味しく感じら

れるのも納得できますね。

最近では、このグルタミン酸を含むだしを食事で摂取することで、満腹感が得られ、全体の摂取カロリーが低減する可能性がある、ということが示唆されている研究結果もあります。えびのスープなどにもグルタミン酸が含まれますから、美味しく食べられるだけでなく、カロリーも抑えることができるかもしれませんね。

明日の食事から、ぜひ意識してえびを取り入れてみませんか？

【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](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](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。