



いつもお世話になっております。おべんとね! っど事務局です。
今月のテーマは、「さんま」です。

“秋刀魚”と書く魚、さんま。字のごとく、秋に旬を迎える魚です。スーパーなどではもちろん、外食などでもよく見かけるようになるさんまですが、気になるのはあの脂。「こってりしているし、身体によくないのでは…」そう思っている方も多いのではないのでしょうか。今回は、さんまの栄養についてお伝えします。

さんまの旬

さんまの旬は秋、というのは、風物詩になるくらい有名ですよ。さんまは、ぶりやあじと同じく、日本海をはじめとした近海を回遊する魚、近海回遊魚類に分類されます。春から夏にかけ、北海道のさらに上であるオホーツク海を回遊し、秋に産卵のため太平洋を南下、冬には沖縄あたりまで回遊するとされています。さんまはこのように1年を通して回遊するため、脂ののり方は季節によって異なりますが、この中でも、産卵を控えた秋は最も脂が多い時期になります。

また、同じ秋でも、地域によってさんまの脂ののり方が異なります。三重県の郷土料理に、酢漬けのさんまを握った、さんま寿司というものがあります。秋頃にオホーツク海から南下したさんまは、三重県沖まで来ると適度に脂が落ち、酢飯とよく合う味わいになります。さらに、同時に全体もやせ細ってくるため、寿司を作るにはちょうどよいサイズになる…というところから、名物のさんま寿司が生まれたようです。（※諸説あります）

さんまの脂

焼いていると目に見えてわかる、さんまの脂。肉と同様、脂はなるべく落として食べた方が良く、と思うかもしれませんが、実は、魚の脂はぜひ食べていただきたい脂なのです。

ラードやバターなど、肉の脂肪に多く含まれているのは飽和脂肪酸であり、摂り過ぎると、血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化のリスクを高めると言われています。一方、さんまをはじめとした青魚の脂に多く含まれているのは、不飽和脂肪酸というものです。スーパーやテレビなどで、DHA・EPAというような成分を見たことがある方も多いのではないのでしょうか。どちらも、魚に含まれている不飽和脂肪酸の成分なのです。これらの成分は、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、さらに善玉コレステロールを増やすというはたらきがあることが確認されています。このため、脂質異常症などの生活習慣病予防にも効果が期待できると言われています。

しかも、このDHA・EPAは不飽和脂肪酸の中でも体内で合成できない、必須脂肪酸と呼ばれているもので、食べ物から日常的に取り入れる必要があります。さんまの脂を落としてしまうのは、もったいないですよ。

さんまの食べ方

そんな体に嬉しい脂が含まれているさんまですが、やはり最も効率的なのはお刺身。脂を落とさずに食べることができますよね。それ以外の調理法では、意外にも衣をつけたフライがおすすめです。カロリーが気になって、控えている方もいるとは思いますが、焼く・煮るに比べ、衣が脂を閉じ込めてくれるので、余すことなく摂ることが出来ます。

そして、どんな調理法でも忘れてはいけないのが鮮度。魚の脂に限らず、食品に含まれる脂は、空気に触れることで酸化し、劣化してしまいます。美味しさが落ちるだけでなく、体にとって良い成分とは言えない過酸化脂質も生じやすくなってしまいます。

秋が旬の秋刀魚、おいしく、みずみずしいうちに召し上がることをおすすめします。

【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。