



# かごしょく通信



もう12月、やっと12月…みなさまにとてはどのような1年でしたでしょうか。日に日に寒さが厳しくなってきたり、感染症が流行する時期でもあるため、体調管理にしっかり努めましょう。身体を温めて、野菜がたっぷり摂れる鍋料理が美味しい季節がやってきました！鍋料理に欠かせない肉や魚ですが、今回は【冬魚】に焦点を当てます！養殖と天然、それぞれで漁獲量1位になった魚もあります！どんな違いがあるのが見ていきましょう。



## 冬魚の種類

ぶり 12~2月	クロマグロ 12~2月	サワラ 12~2月	ヒラメ 12~2月
養殖 ヒラマサ	養殖 うなぎ	伊勢海老 10~1月	メジナ 11~2月
漁獲量全国一位	漁獲量全国一位		



## 魚油の効果

…DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富で多価不飽和脂肪酸の一種で色々な働きがある。



脳の発達や機能に重要な役割を果たし、記憶力や認知症予防への効果も期待

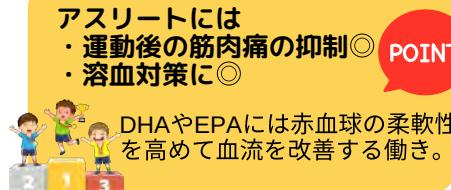


抗血栓作用により、血液をサラサラにして血流を改善し、心筋梗塞や脳卒中などの血管疾患のリスクを軽減する作用がある。



## オススメの食べ方

一度に大量に摂取するよりも、毎日こまめに摂取を続けることが重要です。1日あたりの摂取目安量を守りましょう



アスリートには  
 ・運動後の筋肉痛の抑制◎  
 ・溶血対策に◎  
 POINT  
 DHAやEPAには赤血球の柔軟性を高めて血流を改善する働き。

## ～今月のレシピ～

### 和風だけじゃない ぶりの洋風ガリバタ焼

【依頼元】info@ryouseikai.jp  
 医療法人良整会 よしのぶクリニック  
 【発行元】info@kg-sport.com  
 認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

材料(4~5人分)

ぶり	4切れ
塩胡椒	少々
にんにく	1片
人参	1/4本
ブロッコリー	1株
バター	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1

洋風だけどご飯がすすぐ



## ～作り方～

- ブリは3~4つずつ、食べやすい大きさに切り、塩胡椒を振っておく。  
にんにくは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ブロッコリーはよく洗い、食べやすい大きさに小分けにし、茎は薄切りにする。
- フライパンにバターとマヨネーズを熱し、にんにくを入れる。香りが出たらブリを入れ、両面しっかりと焼く。
- 人参、ブロッコリーの茎を加え、しばらくしたら残りのブロッコリーを入れ、蓋をして10分くらい蒸し焼きにする。
- みりん、砂糖、醤油、酢を入れ、なじませたら出来上がり。



## おすすめアレンジ・チケット情報

- 今回はブリを使用しましたが、今回とりあげた全種類の魚で美味しく召し上がれます。青魚の場合は、あらかじめ生姜やニンニク汁に漬けておくと臭み予防と、しっかりと下味がついてオススメです◎
- 冬場に鍋は大活躍ですが、肉だけでなく魚も入れると、旨み成分も2倍、肉・魚由来のコラーゲンがそれぞれ摂れるので美容にも筋力維持にも期待できます◎

次号は「貧血知らずの冬支度」です。