

かごしょく通信

もう12月、やっと12月…みなさまにとってはどのような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を見ていきましょう。



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
漁獲量全国一位



養殖 うなぎ
漁獲量全国一位



伊勢海老
10～1月



メジナ
11～2月



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。



豊富な魚



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



オリーブオイル等と一緒に混ぜてドレッシングに



味噌汁に



刺身や魚料理の仕上げに



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

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

～作り方～

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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、両面しっかり焼く。
- 4 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。
- 5 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・プチ情報

- ♪ 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。

【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

冬魚の
活用法

洋風だけご飯がすすむ

