



栄養だより

～魚を食べよう～



2026年になりました。冬休みを有意義に過ごせたでしょうか？魚介類よりも肉類の方が好きという人も多いかと思います。寮の食事の残食を見ても魚のときの残食が多いのは明らかです。しかし、魚介類を食べるメリットはたくさんあります。今回の栄養だよりが魚介類について考える機会になれば嬉しいです😊

魚介類と肉類の消費量どっちが多い？

魚介類の消費量は2011年度をピークに減少し、一方で肉類の消費量は増加しているため、肉類の消費量が魚介類を上回りました。

15年ほど前までは肉類よりも魚介類の方が食べられていたということです。

近くの大人の方にその頃の話をきいてみたらイメージできるかもしれません。



魚食はサステナブル！

日本人が摂取するたんぱく質のうち、約17%が魚介類です。自然の生態系の一部である水産資源は使えば消失する農畜産物と異なり、漁獲してもある程度親魚が残っていれば食物連鎖の中で成長を繰り返し、資源が回復する持続的な資源です。適切に管理すれば永続的に利用できる特性を持っています。そういった魚を食べることは、右記のSDGs目標12、14の達成に向けた消費行動にもつながります。



魚を食べると頭がよくなる？

魚介類の脂質に多く含まれているn-3系多価不飽和脂肪酸であるドコサヘキサエン酸(DHA)やイコサペンタエン酸(IPA/EPA)は、他の食品にはほとんど含まれていない脂肪酸です。以下のような特徴を持っています。

DHA

未熟児の網膜機能に必須である。加齢に伴い低下する認知機能の一部である記憶力、注意力、判断力や空間認識力を維持することが報告されており、胎児期から老年期に至るまでの脳、網膜や神経の発達・機能維持に重要な役割を担う。

IPA

血小板凝集抑制作用があり、血栓形成の抑制等の効果があることがわかっている。



どちらも、抗炎症作用や血圧降下作用、血中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）や中性脂肪を減らす機能があることが分かっています。

1月献立の魚介料理

- ・7日(水)夕食「八宝菜」
- ・8日(木)夕食「鮭ポテト焼き」
- ・19日(月)昼食「鮭フライ」
- ・19日(月)夕食「さばカレー煮」
- ・27日(火)夕食「さばのガーリックソテー」
- ・30日(金)夕食「カレイの唐揚げ」

