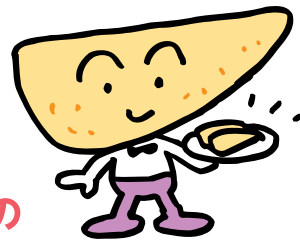


食べてる？ カズノコ

最近明らかになったカズノコの生活習慣病予防効果やおいしい食べ方などを聞きました。

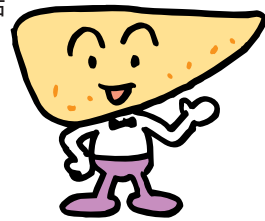
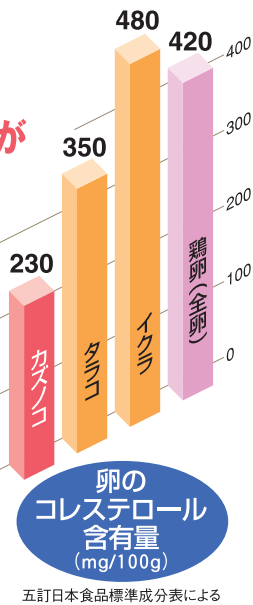


Q1 カズノコはコレステロールが多いのでは？

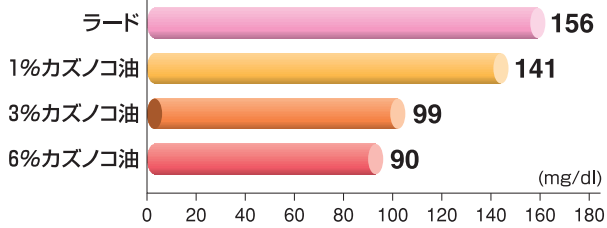
A 一般に卵はコレステロールを多く含みますが、カズノコは魚卵のなかではコレステロールが少ないほうです。

カズノコから油を抽出してマウスに与えたところ、この油を多く(つまり、コレステロールも多く)与えたマウスほど、3ヵ月後の血中コレステロールは低くなりました。驚いたことに、中性脂肪も、さらには血糖値までも低くなりました。

最近、子どもにも肥満などの生活習慣病予備軍が増えていますので、積極的に食卓にとり入れたい食材の一つですね。



●血中総コレステロールにカズノコ油が与える影響



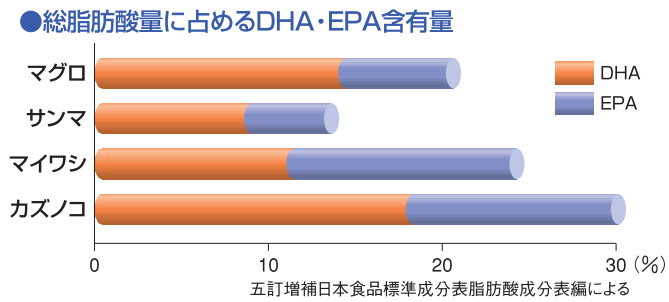
Q3 カズノコはどこで獲れるのですか？

A 日本近海でのニシンの漁獲高減少に伴い、私たちが食べている良質のカズノコの多くがカナダ太平洋産となっています。バンクーバー島周辺などでは毎年、卵が完熟になるのを待ち、漁獲枠を守ってニシン漁が行われています。とれたカズノコは、カナダ政府がとり決めた徹底した品質管理のもと、新鮮なうちに塩蔵され、日本に向けて出荷されます。



Q2 カズノコの健康効果のヒミツは何ですか？

A カズノコの油は青魚とくらべても、EPA、DHAの含有量が非常に多いのが特長です。EPA、DHAは体内でのコレステロールの分解、排泄を速める一方、合成を抑えるはたらきをしてくれます。また、アディポネクチンというホルモンには、脂肪の燃焼を促したり、血糖値を下げる効果がありますが、内臓に脂肪がたまるタイプの肥満では、このホルモンの分泌が悪くなっています。カズノコの油を多く与えたマウスは、内臓脂肪が減り、アディポネクチンの分泌が高まっていることもわかっています。コレステロールの影響よりも、カズノコに豊富なDHA、EPAなどがこのような好ましい作用をもたらすのでしょう。人間の場合、血液中のコレステロールの8割が肝臓でつくられたもので、食事からとるコレステロールの影響は小さくなります。マウス以上に、カズノコの健康効果が期待できそうです。



Q4 カズノコをおいしく食べる方法は？

A カズノコは食感をたのしむ食材ですので、和洋中を選びませんが、おいしく食べるには、ていねいな塩抜きをおすすめします。水1リットルに小さじ1杯ほどの食塩を溶かし、カズノコを6~8切れひたします。3時間おきに塩水を取り替え、計12~15時間浸けて塩を抜きます。お子さんといっしょに行えば、おいしいものが口に入るまでには手間がかかることを学ばういい機会になるでしょう。



好き？嫌い？

魚

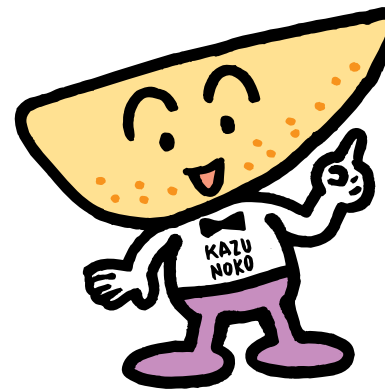
平均寿命、健康寿命*ともに世界一になったわが国の食生活に、いま、世界の注目が集まっています。四方を海に囲まれ、魚を食卓にふんだんにとり入れてきた和食の文化が日本人の健康度を押し上げる大きなチカラの一つと考えられています。しかし、そのわが国においても、近年は急速に魚離れが進んでいるのが現状のようです。2010年をゴールとする国民健康づくり運動「健康日本21」でも、肉類のとりすぎを避け、EPA・DHAの豊富な魚類を摂取することをすすめています。

このリーフレットでは、魚を食べることの健康面のメリットについてまとめ、魚が好きになるヒントを紹介しています。Q&Aでは、カズノコに秘められた意外な食効について聞きました。

*寝たきりなどになった年数を平均寿命から引いた寿命



監修: 鈴木平光先生
独立行政法人食品総合研究所
食品機能部 機能生理研究室長



企画・編集・発行
社団法人日本栄養士会

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1丁目39番地 日本健康・栄養会館内



健康日本21推進フォーラムは「健やか親子21」を産業界から支援するべく、健やか親子21推進協議会の一員として活動する任意団体です。

制作協力: 健康日本21推進フォーラム

カナディアン・パシフィック・カズノコ協会は健康日本21推進フォーラムに参加し、安全で健やかな食卓を応援しています。



魚の健康機能を見直しましょう。

小・中学生の子どもをもつ母親を対象としたアンケート調査によると、夕食のメニューは肉料理派が64%を占め、魚料理派はわずか5%にとどまっています。

夕食に魚介類を食べる頻度は「週1~2日」が過半数を占め、平均では2.7日となっています。

魚は肉とは異なる栄養成分を豊富に含み、健康を支える重要なはたらきを担っています。近年の魚離れの傾向が高脂血症などの生活習慣病を子どもたちに増やす要因になっている可能性も指摘されています。

夕食に肉を食べたら、朝食に魚を食べるなど、肉と魚のバランスを心がけ、魚を毎日食べましょう。

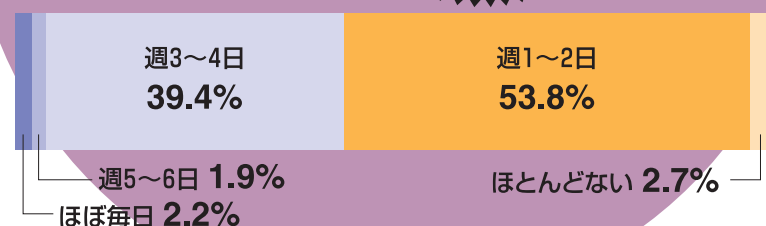


さかなのはたらきはたらき
魚を食べることで期待できる体へのはたらきをまとめました。

夕食は魚料理？肉料理？



夕食に魚介類を週何日食べる？



(社団法人大日本水産会、水産物を中心とした消費に関する調査、2005)

EPA・DHA

EPA、DHA※は魚の油に豊富な成分で、血液中の悪玉コレステロールを減らし、高脂血症を防ぐ効果があります。DHAは脳の発達にも不可欠で、胎児は母親の血液を介して、乳児は母乳を介して、DHAをもらいますので、お母さんがDHAを積極的にとることも大切です。

脂ののった旬の魚はEPA、DHAたっぷり。食べ方は脂を逃がさない刺身が一番です。

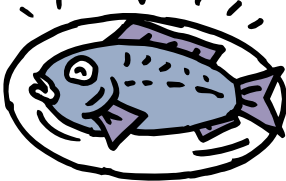
※DHAはドコサヘキサエン酸の略。EPAはエイコサペンタエン酸の略で、IPA(イコサペンタエン酸)とも呼ばれます。

タウリン

タウリンは遊離アミノ酸の一種で、コレステロール、中性脂肪、血圧、血糖値などを正常に保ってくれます。

カキなどの貝類やタコ、イカ、エビなどはコレステロールを含む反面、タウリンを多く含むため、むしろ生活習慣病を防ぐ効果が期待できます。タウリンは内臓を除く肉類にはほとんど含まれていないので、魚介類で補いましょう。

栄養は100点満点



たんぱく質

人間の体の大部分は主にたんぱく質でできているので、毎日の食事ですっきりとすることが必要です。食品に含まれるたんぱく質を、体内での利用しやすさ(アミノ酸スコア)で評価すると、魚の多くが100点満点。肉に劣らない良質のたんぱく質を含んでいます。

カルシウム

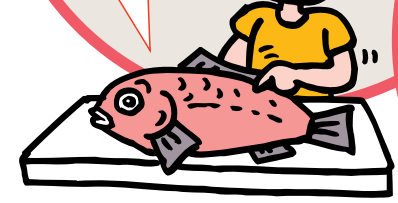
じょうぶな骨や歯の発育に欠かせないカルシウムは、ビタミンDといっしょにとることで吸収が高まります。ビタミンDは魚の卵や内臓に豊富。まるごと食べられる小魚は吸収のよいカルシウム源です。



hint 1 新鮮な魚を選ぶ

鮮度の落ちた魚は生臭さが強く、魚嫌いになるもと。買い物に行き、鮮度のいい魚を自分で見分ける目を養いましょう。

新鮮な魚は、身に弾力があり、目が澄んでいるよ



hint 3 いろいろな料理法で味わう

刺身、焼き魚、煮魚など、同じ魚でも、料理法で変わる味のバリエーションを舌でおぼえましょう。



hint 2 魚の生臭さを消すコツ

イワシなどの煮魚は、梅干を加えると、生臭さのもとになる物質が酸で中和されます。フライ、シチューなど洋風のメニューなら、牛乳にひたしてから揚げたり、隠し味にヨーグルトを加えるのがコツ。

下ごしらえのとき、市販の脱水シートで余分な水気を拭きとるのも、臭みをとるのに効果的です。



hint 4 小魚のマリネを常備菜に

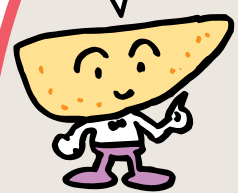
魚は骨があるから面倒で苦手、という人には、骨ごと食べられる唐揚げがおすすめ。豆アジ、ワカサギなどの小魚を揚げてマリネにすれば、保存もきき、常備菜としてうってつけです。



魚が好きになる7つのヒント

hint 5 魚の卵の食感をたのしむ

いろんな魚の卵があるよ



イクラ、カズノコなどの魚卵は、魚が育つための栄養が満点。コレステロールが多いといわれますが、それ以上の健康機能を秘めているものもあります(Q&A参照)。魚卵ならではの食感をたのしみましょう。

クイズ

魚と卵の名前を線で結んでみよう

魚	卵
サケ	カズノコ
ニシン	キャビア
スケソウダラ	イクラ
チョウザメ	タラコ

hint 6 自分で捕った魚を料理

釣りや磯遊びでつかまえた魚を、家で料理してみましょう。



うろこはびんビールのふたでひっかくと、きれいにとれるよ

食べない魚は逃がしてあげようね

hint 7 魚のにおいを手に残さない

魚釣りや料理の後、手についたにおいは、茶がらやレモンの皮などでこすってから洗うと、簡単にとれます。

