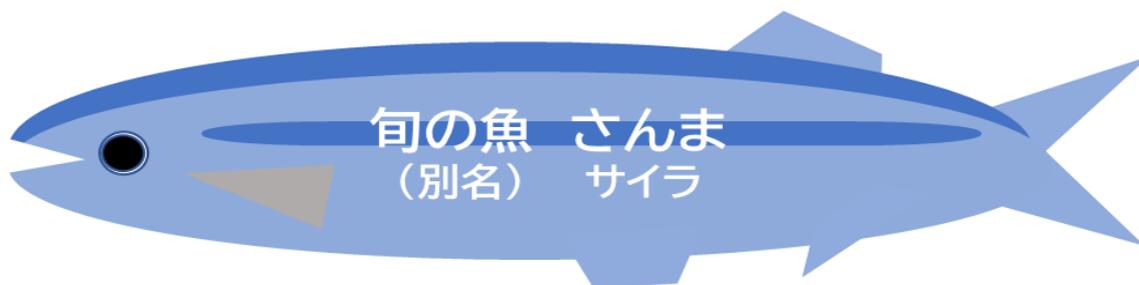


# 旬の食材を食べよう！秋の味覚「さんま」を紹介します



近年、魚ばなれがすすんでいます。魚はたんぱく質をおおく含み、特にサンマやサバなどの青背の魚には、動脈硬化予防効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸を含んでいます。これらを積極的に食べてほしいものです。

## ☆さんまって？

サンマはダツ目サンマ科に分類される回遊魚で、名前の由来は諸説あります。細長い魚という意味の『サマナ(狭真魚)』が訛ったもの、大きな群れを成す魚という意味の『サワンマ(沢魚)』という説があります。和歌山県や、三重県に渡る紀伊半島辺りでは、古くからサンマを『サイラ(佐伊羅魚)』と呼んでおりこの名称がコラビス・サイラという学名が使用されています。

## ☆生態は？

サンマはオホーツク海から北太平洋、日本海、東シナ海に及ぶ広い地域を回遊する魚です。寿命は2年程度とされています。サンマは海面近くの表層を大きな群れをつくり小さな甲殻類やプランクトンなどを捕食し生息しています。

## ☆栄養って？

エネルギー	たんぱく質	脂質	EPA	DHA	カルシウム
297 kcal	17.6 g	23.6 g	844 mg	1400 mg	26 mg
鉄	ビタミン A	ビタミン D	ビタミン E	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン B <sub>12</sub>
1.3 mg	16 μg	14.9 μg	1.7 μg	0.27 mg	15.4 mg

※さんま100gあたりの成分《皮つき・生》(EPA・DHA は三重県海水幼魚協議会 HP 参照)

EPA	血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにする作用があります。
DHA	脳の発達や維持に効果を発揮する事から記憶力の向上や脳の老化防止に効果あり、善玉コレステロールを増やします。
カルシウム	骨や歯をつくる、血液の中性を保ち、凝固を助けます。
鉄	赤血球中のヘモグロビンの合成に必要で体の各器官に酵素を運ぶ働きをします。
ビタミン A	皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きや成長促進作用があります。
ビタミン D	カルシウムやリンの吸収を促します。
ビタミン E	血流の改善する作用、ホルモンの分泌やバランスをコントロールする働きがあります。
ビタミン B <sub>2</sub>	脂質や糖質の代謝を促進させ、細胞の再生や成長を促進する働きや粘膜を保護する働きがあります。

#### ☆美味しい見分け方って？

美味しいさんまの見分け方はつやがあり、太っているもの、口先と尾の先が黄色いものが美味しい。

さんまは言うまでもなく秋を代表する魚です。脂がのっけていて美味しいのは北の海から三陸沖辺りまで南下してくる秋から晩秋にかけてです。

#### ☆食べ方って？

食べ方としては、魚の焼きコゲに発がん物質があるとされますが、実際には、毎日コゲだけを食べるのではないので、心配いりません。

さんまの塩焼きに大根おろしを添えるのは、大根おろしの生汁の酵素には発がん物質を中和する働きがあるのと、大根に含まれる消化酵素には、脂の多いさんまの消化を助ける作用もあります。

ただし、網焼きには欠点があって、脂と一緒に栄養が落ちてしまいます。より効果に取りたいときは、炊き込みご飯や、甘辛く煮つけるといいです。

※三重県はさんまの漁獲高が令和元年度全国10位です。三重県で冬から春にかけて漁獲されたものは産卵後で脂が抜けていて干物にされます。