



和レシピ

Nagomi Recipe

今回は…

中性脂肪を下げ血液の循環を良くするレシピ



関西では、春が旬の鯖。春を告げる祝い魚として、江戸時代から「サワラ」と呼ばれています。鯖はスズキ目・サバ科に属する青魚で、健康な身体を作るとされる栄養素がたっぷり。中でも体内で合成できない必須アミノ酸がバランス良く揃っていて、脂質は、不飽和脂肪酸の一種である DHA や EPA も豊富に含まれます。DHA や EPA の効能は中性脂肪の低下や血栓を防ぐこと。脂質異常症や高血圧、動脈硬化の予防効果が期待できます。

DHA・EPA たっぷり 鯖のホイル包焼

ワンポイントアドバイス
レシピではガスオーブンを使用していますが、電子オーブレンジを使用する場合は、10〜20℃高めに設定するのがいいでしょう。



試食人 Nakano

エネルギー (1人分)

266 kcal

たんぱく質 : 22.3g
糖質 : 13.4g
脂質 : 14.2g
n-3系多価不飽和脂肪酸 : 1.73g
ビタミンD : 5.7μg
カリウム : 777mg
食物繊維 : 3.6g
食塩相当量 : 1.4g

材料 (1人分)

- 鯖 (70〜100g程度) … 1切れ
- 玉ねぎ … 20g
- 人参 … 15g
- スナップえんどう … 3個
- さつまいも … 20g
- しいたけ (10g程度) … 1枚
- バター … 5g
- レモン汁 … 大さじ1
- 塩こしょう … 少々
- ポン酢しょうゆ … 大さじ1
- レモンの輪切り … 1枚

タラやサーモンなど
違う魚でも
合いますよ!



一口メモ

鯖は、青魚なのに脂質が少なく身が柔らかく、子供から大人まで食べやすい白身の魚です。体力の向上や免疫力を向上させる働きのある良質のたんぱく質は100gあたり20.1g。また、ナトリウム(塩分)を尿とともに排出する働きのあるカリウムも、100gあたり490mgと、とても多く含まれ、むくみや高血圧の予防効果が期待できます。食卓に1日1品魚料理が並ぶよう工夫してみましょう!

作り方

調理時間

約30分

- ① 30cm程の長さのアルミホイルの3分の1くらいに位置に、下準備した玉ねぎを敷き、キッチンペーパーで酒に浸した鯖を軽く洗い、水分を拭き取ってのせ、残りの野菜をのせます。
- ② バターをのせ、レモン汁をふりかけて塩こしょうをふります。
- ③ アルミホイルを、ふんわりとしっかり包み込みます。
- ④ 230℃に温めておいたオーブンに15〜20分かけます。フライパンに乗せて蓋をして蒸し焼きにしてもできます。
- ⑤ ポン酢しょうゆをかけ、レモンの輪切りをのせて出来上がりです。

鯖の栄養と効果効能

ビタミンD

100gあたり12.0μg含有

オメガ3脂肪酸 (DHAやEPA)

DHA(ドコサヘキサエン酸)
100gあたり1100mg含有

EPA(エイコサペンタエン酸)
100gあたり340mg含有

オレイン酸

100gあたり2300mg含有

脂溶性ビタミンの一種 → カルシウム、リンの吸収をサポート

1日の摂取目標量 5.5 μg

健康維持に欠かせない必須脂肪酸の一種

- 血中コレステロールや中性脂肪を減少させ血液循環を良くする効果 → 動脈硬化・心筋梗塞などがんの予防
- 脳の働きを活性化させる効果 → 脳卒中や認知症の予防
- 乾燥肌・アトピー性皮膚炎の改善
- 視力向上

1日の摂取目標量 1000 mg

一価不飽和脂肪酸に分類

- LDL (悪玉)コレステロール値を下げる効果 → 生活習慣病の予防
- 動脈硬化や心疾患を予防する効果
- 便秘を解消する効果 → 小腸で消化吸収されにくく腸に刺激を与える

管理栄養士
南條 伊津子

公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。

