



ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 100 2018.10

U E N O
dispensing pharmacy

美味しいだけじゃない旬のサンマの魅力!!



～丸ごと食べなきゃもったいない!!～



秋の魚サンマ!

この時期、路地裏に入ると何処となくサンマを焼く煙の匂いがして秋を感じます。サンマは「秋刀魚」とも書かれるように、秋の代表的な魚です。塩焼きだけではなく刺身や揚げ物、みりん干しにして食べる習慣などもあります。それ位身近な魚ですが、その魅力は味だけではなく、豊富な栄養素にもあります。そこで今回はサンマについて一緒に勉強して、旬を迎え脂が一番乗った美味し時期に合わせて、上手に摂取し健康的になりましょう!



コレステロールの低下



サンマと言えば代表的な青魚で、DHAやEPAがたくさん入っています。DHAは「ドコサヘキサエン酸」、EPAは「エイコサペンタエン酸」というヒトの体ではほとんど作ることが出来ない必須脂肪酸の1種です。このDHAとEPAには、コレステロールを低下させる作用があると言われています。また血液をサラサラにする効果もあると言われていますので、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防にもなります。大人だけではなくDHAは乳幼児の脳や神経の発達に効果的なので家族みんなに役立つ成分と言えます。サンマが食卓に上がれば、コレステロールを上げる脂が多く含まれるお肉が食卓に上がる回数が自然と減るので、Wで効果があります。

二日酔いに最適

サンマにはナイアシンというビタミンが、豊富に含まれています。ナイアシンは古くから二日酔いに効果があると知られており、アルコールを分解した際に発生するアセトアルデヒドを処理するのに使われ、二日酔いの症状軽減以外にも予防の効果があると言われています。その他にも、タウリンという栄養素も含まれています。これは血合いの部分に多く含まれていて、胆汁酸の分泌を多くするので肝臓の働きを良くし、過酸化脂質という有害物の増加を抑える働きがあります。ですので、サンマはアルコールで疲れた肝臓に最適と言えます。おつまみとしてはもちろんですが、深酒をしてしまった次の日は、サンマの塩焼きに大根おろしとレモンを絞れば、食欲が無くてもさっぱりとおいしくいただけます。



サンマの栄養で貧血の予防

サンマには鉄分も含まれていますが、さほど多いとは言えません。しかし、ビタミンB12がとても多く含まれています。貧血予防に鉄分ばかり摂っていても、なかなか改善しない事がありますが、ビタミンB12が不足していることがあります。ビタミンB12は赤血球が作られる時に必ず必要なビタミンです。貧血予防には、ついレバーやプルーンなど摂ろうとしますが、サンマを食べる回数を増やすことで改善することがあります。



美容にサンマを丸ごと食べる



サンマに含まれているDHAやEPAは、コレステロールの低下作用だけではありません。これらの油はサンマの皮に多く含まれていて体の酸化を防ぎます。油が酸化すると老化につながりますので、それを防ぐためにサンマを食べるのは効果的です。また、内臓にはビタミンAが含まれていて、このビタミンAにも体の酸化を防ぐ力があり肌を強くします。美肌を目指す場合には、塩焼きのサンマを丸ごと食べるのがおすすめです。皮も内臓も血合いも残さず食べることで栄養を無駄なくいただけます。内臓の苦味も慣れると、美味しく感じて、美容のためにも食べられてしまいます。

美味しいサンマの選び方と食べ方

では、次に美味しい選び方と食べ方について見ていきましょう！

◇ 選び方のポイント ◇

- ・ 全体的に大きく太めのもの…
- ・ 張りや光沢があり、目が澄んでいるもの…
- ・ 口先と尾の付け根が黄みを帯びているもの…
- ・ お腹が盛り上がっているもの…



サンマの食べ方には、お刺身、蒲焼き、フライ、竜田揚げ、生姜煮、混ぜご飯や、骨せんべいと、いろいろありますが、やはり定番は塩焼きです。塩焼きに欠かせないのが、大根おろしです。大根おろしには、タンパク質を分解する酵素が含まれているので、サンマの消化を促進し、ビタミンや鉄分などの吸収を助けます。また、発ガン性物質を抑制する作用があり、サンマのワタの苦みも抑えてくれます。スタチを絞れば香りも良くなり、最高に美味しくいただけます！

ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください！

www.ueno.vc



私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ薬局 西調布店
TEL042-444-0300
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266