

スーパーフード！鮭は栄養の宝庫！！

～アスタキサンチンが豊富な鮭の栄養と調理法～

「若い頃に比べて、肌が衰えた」ふと鏡で自分の顔を見て、シミが目立つ肌に驚いたことはないでしょうか？男性でも肌がくすむと実年齢よりも老けて見えるものです。もし体の内側から若々しくなりたいのなら鮭の優秀な栄養成分が、力になってくれるかもしれません。



鮭はどんな食べ物？

日本で鮭といえば、シロサケのことです。日本の川で卵からふ化した稚魚は、海を目指して川を下り、遠く離れたオホーツク海やベーリング海、アラスカを回遊し4～6年経つと産卵のために、生まれた川へと戻ってきます。このシロサケの中でも、幻の高級魚として名高いのが、時しらずや鮭児です。非常に脂がのっていて美味しいので是非、味わいたいです。次に鮭の種類です。1、シロサケ…日本で食される一般的な鮭。塩鮭や新巻鮭、鮭フレークとして食されます。2、カラフトマス…身が柔らかく鮭の缶詰に利用されます。3、ニジマス…養殖がしやすく燻製やイルベ、鱒寿司などに利用されます。4、アトランティックサーモン…脂がのっていて、刺身や切身で販売されています。購入の際には品種を気にしてみると面白いかもしれません。



鮭は赤身？白身？

魚は、体内の血色素「ミオグロビン」の含有量によって、赤身魚と白身魚に分類されます。鮭はサーモンピンクといわれるように赤みがかかった色をしていることから、赤身魚と間違われることが多いですが、実は白身魚です。鯛や平目、カレイなどの淡泊な白身魚に比べると、鮭は白身魚でありながら、脂がのって旨み強いことから人気が高いです。

鮭の選び方

昔は正月前に新巻鮭を買う風景が見られましたが、現代ではまるごと鮭を購入することはまずないです。家庭で買う切身の場合なら、皮が銀色で切り口に艶があるもの、身がオレンジ色のもの、しっかり硬いものを選んでください。切身の表示にある「甘塩」は塩分濃度約3%、「中辛」は約7%、「辛塩口」は約6～10%の塩水で処理したものです。種類も鮭、シロサケ、カラフトマス、ニジマス、サーモントラウトなど様々なので好みの脂ののり具合、塩味で購入するのがいいと思います。ただし、塩分の摂りすぎは体によくないので程々にしましょう。



鮭の栄養と効能

日本の食卓に欠かせない鮭が、健康によく低カロリーな食品として世界的に注目されていることをご存じですか？鮭の主な成分のタンパク質は消化吸収がよく、またアスタキサンチンやビタミン類など現代人の必須脂肪酸を豊富に含んでいます。ここでは鮭の栄養と効能について説明します。1、アスタキサンチン…シミの原因は日焼けの他に、睡眠不足や飲食による生活習慣が原因であることが多いです。そこで積極的に摂りたいのが、鮭の赤い色素成分のアスタキサンチンです。ビ



タミンCと比べて、約6000倍もの強力な抗酸化作用があり、紫外線による肌のシワ形成を抑制する働きがあります。また、眼精疲労の回復作用や筋肉疲労回復作用もあると言われています。アスタキサンチンは鮭の中でも赤みの強い紅鮭に多く含まれ、イクラからも摂取できます。2、DHA、EPA…鮭にはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）という脂肪酸が豊富に含まれています。これらは魚類には多く含まれることで知られる栄養素で、人間が生きていく上で欠かせない必須脂肪酸の一つです。脂質の脂肪産生を抑制する働きがあり、また脂肪酸の分解を期待できることから中性脂肪を減らす働きがあると言われています。3、ビタミン類…鮭はダイエット食に最適と言われています。その理由はビタミンが豊富だからです。ビタミンB1は糖質の代謝を促し、ビタミンB2は脂質の代謝を助けて、体内の糖と脂質を燃やしてくれる効果があると言われています。さらにビタミンAは、発育を促進したり肌の健康を維持したり、ビタミンDは骨粗鬆症を予防すると言われています。



く上で欠かせない必須脂肪酸の一つです。脂質の脂肪産生を抑制する働きがあり、また脂肪酸の分解を期待できることから中性脂肪を減らす働きがあると言われています。3、ビタミン類…鮭はダイエット食に最適と言われています。その理由はビタミンが豊富だからです。ビタミンB1は糖質の代謝を促し、ビタミンB2は脂質の代謝を助けて、体内の糖と脂質を燃やしてくれる効果があると言われています。さらにビタミンAは、発育を促進したり肌の健康を維持したり、ビタミンDは骨粗鬆症を予防すると言われています。

鮭は捨てる所がない!?

鮭は鱗以外すべて食べられる魚です。鮭の部位と共に食べ方を紹介していきます。☆身…塩焼きや刺身、ムニエルなど幅広く調理されます。☆卵…卵巣膜に包まれた状態が筋子です。粒状にバラしたのがイクラです。☆頭や中骨…三平汁や粕汁、アラ煮などに使えます。☆内臓…塩漬け



で美味しく食べられますし、お酒のつまみになります。次に調理法のポイントを紹介します。鮭に含まれるアスタキサンチンは、レモンを添えて食べると抗酸化作用が増します。ビタミンは脂溶性なので、竜田揚げなど油と摂ると吸収がいいです。鮭の皮はコラーゲンが豊富で、皮のすぐ下の脂はDHA、EPAを含むので皮ごと食べるといいです。美味しく健康に欠かせない鮭を日々の食卓に取り入れて、若々しい体作りに役立てて下さい。

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。

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

★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

