

「イワシ」は身近な青魚

担当 桐生大学医療保健学部栄養学科非常勤講師 宮本 雄基

食と栄養の

桐生大学栄養学科

No.050

情報定期便

ため、海シ、カタクチイワシなどの種類があり、それでも重要な魚と言え、普段の生活にもよく登場しています。主に小型のカタクチイワシを乾燥させた「こほし」や稚魚を使用した「シラス干し」、干物の「メサシ」、西洋料理では缶詰のアンチョビを使用することもあります。イワシには、鉄分やDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富で、丸ごと骨まで食べられることからカルシウムも取ることができます。

「イワシ」は、かつて日本の総漁獲量の約3割を占めていたほど、国内の比較的広い地域で水揚げされるため、とても身近な魚です。また、さまざまな「イワシ」には、マ

イワシ、ウルメイワシ、イコサペンタエン酸が豊富で、丸ごと骨まで食べられることからカルシウムも取ることができます。

【プロフィール】宮本雄基さんは神奈川県出身。関東学院大学人間環境学部健康栄養学科(当時)を卒業後、小学校や保育園で給食業務に従事。2020年から桐生大学短期大学部生活科学科に着任。25年度からは桐生大学医療保健学部栄養学科の非常勤講師となる。管理栄養士。



イワシは、漢字では「鰯」と書きます。「イワシ」は「よわし」という言葉が語源といわれていますが、実際に鮮度の落ちるのが早く、すぐに弱ってしまいます。なるべく鮮度の良いものを選び、すぐにおいしくいただくてしまいたい。

- ①イワシは、漢字では「鰯」と書きます。「イワシ」は「よわし」という言葉が語源といわれていますが、実際に鮮度の落ちるのが早く、すぐに弱ってしまいます。なるべく鮮度の良いものを選び、すぐにおいしくいただくてしまいたい。
- ②身の中央あたりに親指の先を入れ、中骨をはがし取る(手開き)。残った腹骨の部分も切り落とす。
- ③尾を落とし、開きを2枚に切り分ける。
- ④オクラは表面を塩(分量外)でこすり、水でさっと洗い2等分に切る。
- ⑤ニンニクは皮をむいて、包丁の腹でつぶしておく。
- ⑥梅干しは種を取って、梅を加えてさらに1分ほど加熱して完成。

鮮度の良いものを、すぐに

に1分ほど加熱して完成。

火を入れる前に、和風だしをよく溶かしてください。イワシは、すでに切り身になっている刺し身用でも構いません。内臓を除いたイワシを丸ごと使ってもよいでしょう。梅干しの酸味がイワシとよく合うので、バゲットやクラッカーと一緒に食べるとよりおいしく思います！

※次回は「ごぼうの食材・栄養」です。

保健・福祉

伝染性紅斑が警報レベル

今年も物置からいつもの段ボール箱を取り出してきて、扇風機を組み立てました。夏の間は家電のうちに一番の働き者。エアコンがオンでもオフでも、扇風機は回り続けています。お疲れさま。

桐生地区では、伝染性紅斑の患者報告が定常医療当たり9・0人/週と警報レベルで

群馬県の感染症サーベイランス(5月12～18日)

はやってる病気は?

増加傾向です。手洗いやせきエチケットによる予防を心掛けましょう。

県内では、百日ぜきの流行が続き、麻疹の4症例目が報告されました。いずれもワクチンで予防・軽症化が期待できる疾患です。接種対象者で予診票をお持ちの方は、積極的にワクチン接種を受けましょう。

(26日、桐生市医師会)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	43	29	10	8
新型コロナウイルス感染症	59	54	36	52
RSウイルス感染症	11	14	4	2
咽頭結膜熱	7	13	6	13
A群溶連菌咽頭炎	49	46	32	63
感染性胃腸炎	291	183	156	219
水痘	20	3	9	8
手足口病	1	0	2	2
伝染性紅斑	109	93	65	163
突発性発疹	14	14	10	17
ヘルパンギーナ	0	0	0	1
流行性耳下腺炎	3	2	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	11	6	26	26
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	4	3	5	5
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	4	6	5	4
麻疹	0	0	0	0
猩紅熱	1	1	0	1
百日ぜき	30	34	39	42