

サンマで知る、魚の栄養と調理の工夫

担当 桐生大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子

秋といえばサンマ。まさに秋を代表する味覚です。近年は不漁が続く、高級魚の仲間入りをしていましたが、今年は豊漁とのニュースも多く、身が大きく脂も乗って、価格も昨年より手頃になっています。食卓に並ぶ機会も増えそうです。

サンマは青魚の一種で、良質な脂質を含みます。その脂質にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）といった不飽和脂肪酸が含まれています。DHAは脳や神経の働きに関わり、EPAは心臓や脳の血管が急に縮まるのを防ぐ働きがあると報告されています。これらは体内で合成されにくいため、食事から取るのが大切です。サンマは、刺し身やかば焼き、干物もいいですが、何と云っても塩焼きが格別です。魚の塩焼きの中でもトップクラスのおいしさといわれるほどです。最高の塩焼きを乗しむには、鮮度が良く脂の乗ったサンマを選びたいですね。



見分けるポイント

【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任。現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とほたて。

この2点を意識するだけで、サンマ選びがひと味違ってきます。

①背中が盛り上がり、頭が小さく見えるもの（脂が乗っている証拠）。

②下顎の先端が黄色いもの（水揚げから3日程度過ぎると茶色に変

①触り過ぎない：魚は人の体温で傷みやす

②グリルで焼く：余熱したグリルで丸ごと焼きます。片面焼きの場合は、下にアルミホイルを敷くと輻射（ふくしゃ）熱で火の通りが良くなりま

④火加減：中火でじっくり焼くのがこつ。

脂の乗ったサンマは強火だと表面だけが焦げてしまうので注意しましょう。

これらのポイントを押さえておけば、今までの身崩れも防げます。

マの塩焼きが楽しめますよ。

食べ切れない場合は冷凍保存がおすす

め、そのまま保存するのが安心です。食べる際は、冷蔵庫でゆっくり解凍するとおいしく仕上がります。

今年、最高のサンマの塩焼きをぜひご賞味ください！

※次回はきのこの食材・栄養です。

情報定期便

No.063

桐生大学栄養学科

食と栄養の

保健・福祉

新型コロナウイルス、ゆつくり増加

自家菜園の多くの作物が日差しと暑気で弱っている中、ナスは丸々と太って、残暑をものともしない生命力です。こはおいしくいただいて、夏の疲れを癒やしたいところ

です。

群馬県の感染症サーベイランス（8月25～31日）

はやってる病気は？

ウイルス感染症の報告数はゆつくりと増加傾向が続いています。百日せきや伝染性紅斑（りんご病）の患者報告も多い状況です。また、ヘルパンギーナの報告数が立ち上がりを見せ始めています。せきエチケットや外出後の手洗いを励行してください。（8日、桐生市医師会）

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

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

5

6

7

11

新型コロナウイルス感染症

177

187

271

289

RSウイルス感染症

18

12

34

47

咽頭結膜熱

10

5

11

3

A群溶連菌咽頭炎

27

14

31

37

感染性胃腸炎

178

62

172

221

水痘

8

3

6

1

手足口病

14

7

5

11

伝染性紅斑

90

30

88

62

突発性発疹

13

4

14

15

ヘルパンギーナ

28

10

25

41

流行性耳下腺炎

3

1

0

2

急性出血性結膜炎

0

0

0

0

流行性角結膜炎

17

15

40

36

細菌性髄膜炎

0

0

0

0

無菌性髄膜炎

1

0

0

0

マイコプラズマ肺炎

26

32

27

28

クラミジア肺炎

0

0

0

0

急性呼吸器感染症（ARI）

3802

1668

3297

3618

風疹

0

0

0

0

麻疹

0

0

0

0

百日せき

210

76

151

126