



3月栄養科だより

朝晩の寒さの中にも、少しずつ春の暖かな日差しを感じる季節となりました。桃の節句や春の彼岸など、3月も行事食で患者様に春をお届けしていきます。

2月の行事食紹介



手作りの恵方巻は毎年好評ですよ



栄養科だより号外 2月号

2月は「青魚」をテーマにランチョンマットを作成しました。病院食で青魚がよく登場するのはには訳があります。ぜひ今晚の食卓に旬の青魚を！

魚離れが進む現代を生きる、健康に過ごしたい皆様に伝えたい

青魚のススメ

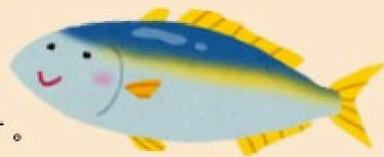
本日は旬のブリを照り焼きにしました。冬のブリは脂がのって栄養も豊富！本日は青魚についてご紹介します。



北福島医療センター 栄養科だより号外

青魚って？

- 一般的には
- ・背が青いこと
 - ・身が赤いこと が青魚の定義になります。



ブリの身は白っぽく見えますが赤身に多く含まれるミオグロビンという蛋白質が多いため、青魚に分類されます。ブリは、スズキ目アジ科の青魚なんですよ。

青魚の栄養の特徴

オメガ3脂肪酸

青魚には、DHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸(体内で合成できない必須脂肪酸)が豊富です！

DHAは脳神経の働きをサポート。EPAは中性脂肪を下げる働きや、体内で抗炎症作用のあるエイコサノイドを産生し、慢性的な炎症を抑え、体の恒常性を維持する働きがあります。

良質の蛋白質

肉よりも筋などが少なく、消化吸収しやすい蛋白質です。植物性の蛋白質と比較しても、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるため、摂った栄養を効率よく利用でき、体に必要な蛋白質をしっかりと作り出すことができます。

ビタミン・ミネラルの宝庫

カルシウムの吸収を助けるビタミンD、蛋白質の代謝に必要なビタミンB6、貧血予防になるビタミンB12、抗酸化作用のあるセレンなど、健康維持に必要な栄養素が数多く魚類のなかでもトップクラスの栄養価を誇ります！

青魚の栄養を効率よく摂るには

- ・EPA、DHAは高温に弱いため、揚げ物などの高温調理より、新鮮な刺身や、水蒸気で加熱する蒸し料理、少量の油を使用した焼き料理のほうが、DHA・EPAを効率よく摂れます。
- ・酸化しやすい脂のため、鮮度のよいものを選びましょう。



目が澄んでいて身全体にツヤ・ハリがある魚は鮮度が良い証拠！

