



令和 5 年 10 月  
京丹後市 子ども未来課

## もっと魚を食べよう！～魚と肉、どちらを多く食べていますか？～

海に囲まれた日本は、魚食大国として知られていましたが、2011 年には肉の消費量が魚の消費量を上回り、魚の摂取量は年々減少しています。魚には健康のために欠かせない栄養が豊富に含まれるため、もっと魚を食べる機会を増やしましょう。

## ☆ 魚が健康によいワケ

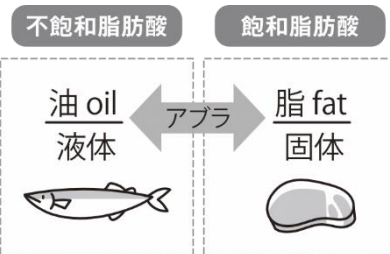
### ○ 体を作る「たんぱく質」がとれる！

魚には、必ず食べ物からとらなければならない必須アミノ酸が豊富に含まれています。特に幼児の場合、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質が必要なため、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

### ○ 生活習慣病のリスクを下げる！

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。一方、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こしやすくなります。

つまり、「魚」は生活習慣病のリスクを下げる優れたものなのです。

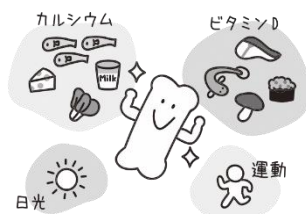


### ○ 脳や目の発育を助ける！

脳の発育には色々な栄養が必要ですが、中でも重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。

### ○ 骨を丈夫にする！

小魚には骨の健康に必要なカルシウムと吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。



## ☆ もっと魚を食べるために…

今まで肉を使っていた料理に、魚を使ってみてはいかがでしょうか。風味が変化し、新鮮ですよ！

例えば…	調理名	肉材料	魚材料
主食	チャーハン	豚肉	⇒ 鯖缶、ツナ缶
	三食丼	ひき肉	⇒ しらす干し
主菜	照り焼き	鶏肉	⇒ ブリなどの切り身
	シチュー	牛肉・鶏肉	⇒ 鮭・タラ・ツナ缶
副菜	サラダ	ハム	⇒ ツナ缶
	ふりかけ	卵	⇒ しらす干し、かつお節

## ☆ 献立紹介 ☆

### 赤魚のカレームニエル (大人2人、子ども2人分)

10/12

赤魚	6切
酒	小さじ1強
塩	少々
カレー粉	少々
米粉	大さじ3強
油	大さじ1

- ① 魚の切り身に酒と塩をし、しばらくしたら水気をふきとる。
- ② ①にカレー粉をまぶし、米粉を表面につけ、油をしいたフライパンで両面色よく焼く。

(子ども1人分：85kcal)

### 揚げキスの甘辛 (大人2人、子ども2人分)

10/25

キス	12尾
塩	少々
片栗粉	少々
揚げ油	
砂糖	小さじ2
④みりん	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ2
酒	少々

- ① キスは頭を切り落とし、はらわたをとり、洗って水気をふきとる。
- ② ①に塩をふり、片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ ④の調味料を鍋に入れて火にかけ、タレを作り、②の揚げたキスを入れて絡める。

(子ども1人分：72kcal)

### おにまんじゅう (子ども6人分)

10/16

さつま芋	180g
米粉	60g
片栗粉	大さじ1
パネツグパウダー	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱
水	75g

- ① さつま芋はところどころ皮をむき、1cmの角切り切り、水にさらす。
- ② 粉類をボウルに入れ混ぜ合わせ、水を加えてさらに混ぜる。
- ③ 水気をしっかり切ったさつま芋を②に入れて混ぜ、アルミケースに入れ、蒸し器で15～20分蒸す。

(子ども1人分：91kcal)