



今回は秋の代表的な魚である「さんま」についてお話したいと思います。

「秋刀魚が出ると按摩が引込む」

昔から夏バテのスタミナ補給として知られている秋刀魚を食べると元気になれるといわれています。特に心筋梗塞や脳卒中を防ぐ EPA や DHA を多く含んでいるのが特徴。ビタミンも豊富で貧血に効くというビタミン B12が他の魚の3倍もあるのです。皮膚や粘膜を丈夫にし、目にも良いビタミン A もたっぷり含んでいます。

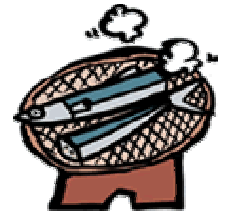
◎ 秋刀魚に含まれる栄養素

EPA …… 血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにします。また、糖尿病の合併症を解消し、炎症を鎮める作用や抗腫瘍作用もあります。

DHA …… 脳の発達の維持には効果を発揮する事から記憶力の向上や脳の老化防止に効果があります。また、善玉コレステロールを増やします。

ビタミン A …… 皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きや、成長促進作用があります。また、ガンの予防や治療に効果があります。

ビタミン D …… カルシウムやリンの吸収を促し、血液中のカルシウムをコントロールして骨を丈夫にします。



◎ おいしい秋刀魚の選び方は？

- 1、頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのある秋刀魚のほうがより脂がのっています。
- 2、魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬い秋刀魚の方が新鮮です。
- 3、黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいるものが新鮮です。
- 4、尻尾を持ったとき、刀のように一直線に立つさんまは新鮮です。
- 5、口と尾が黄色いものは脂が乗って美味しいと言われています



◎ 「生」と「解凍」モノはどちらに栄養があるの？

秋刀魚は春から夏にかけて、プランクトンなどをたくさん食べ、8月中旬から群れで北海道から東北の三陸沖、常磐沖、房総沖に南下してきます。

旬は産卵前の9~11月で、房総沖で獲れたものが脂がのって一番おいしいのです。

そして房総沖を南下するにつれ、脂が減り、味も低下していきます。

同じ「生」でも、12月頃の産卵期に獲れたものよりは、9~10月に獲れた

冷凍物を解凍した秋刀魚の方が脂がいっぱいなので、生の方がよいとは限りません。

