

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



今月の食材 ホタルイカ

通常のイカより小さく、発光することで有名なホタルイカ。1~5月に獲れる。明治時代、蛸の研究で著名な渡瀬博士が富山県を訪れた際、青白く発光する神秘的な様子を見て、蛸に因んで命名したとされる。

『ホタルイカの身投げ』

ホタルイカは通常水深の深い場所に生息しています。新月の夜、産卵のために海岸付近まで浮上したホタルイカが潮の満ち引きによって沖に戻れず、海岸に打ち上げられて発光する光景が見られ、春の風物詩となっています。1952年には、この光景が『ホタルイカ群遊海面』として、国の特別天然記念物に認定されています。

~ホタルイカの栄養について~

★ ビタミンA
視覚や皮膚・粘膜上皮を正常に維持する役割がある。また、免疫細胞の働きを活発にし、免疫力を強化する。

★ タウリン
貝、いか、たこなど甲殻類にはタウリンが多く含まれている。

タウリンは血中コレステロールと中性脂肪を低下させる作用がある。



◎ 酢味噌や刺身などで食べるとおいしいですよ！

かつしか知っ得メモ

野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



脂質の種類を活用して メタボ予防を

脂質が与える健康への影響

脂質は重要なエネルギー供給源であり、脂質の一部を構成する脂肪酸の中には、体内で合成することができず、食事からとらなければならない必須脂肪酸もあります。

一方で、脂質をとり過ぎると心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクを高める可能性があるため、脂質の質や量に気をつける必要があります。



どちらも体内では合成できない必須脂肪酸

n-3系脂肪酸

α-リノレン酸、
エイコサペンタエン酸
(EPA)、ドコサヘキサ
エン酸(DHA)など

n-6系脂肪酸

リノール酸、
γ-リノレン酸、
アラキドン酸など

サバやイワシなどの青魚に豊富に含まれる。
→ 1日1食は魚料理を主菜にしてみよう！



植物油に豊富に含まれる。

- ① 大豆油：サラダ油の他、マヨネーズ、マーガリンなどの原料に。
- ② ごま油：中華や韓国風など様々な料理に。

