

魚のはなし



海に囲まれた日本では、昔から貴重なたんぱく源として魚を食べてきました。しかし、価格の高さや調理の手間、骨があって食べにくい等の理由で、魚の消費量は減少しています。

魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や調理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

魚に含まれる栄養素

たんぱく質・ビタミン類（A、B群、D、E）・カルシウム・鉄・EPA・DHA

体の筋肉や血液のもととなる良質なたんぱく質が豊富です。

魚の内臓にはビタミンDが含まれています。カルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ることで吸収がよくなりますので、内臓も丸ごと食べるいりこなどの小魚は、カルシウム補給に最適です。

また、血合肉（皮の近くの色の濃い部分）には鉄分やビタミン類が多く、皮や内臓にもビタミン類が多く含まれています。

そして、青皮魚の特徴的な栄養成分にEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）があります。

魚の種類によって含まれる栄養素も異なりますので、いろいろな種類の魚を取り入れるようにするとよいでしょう。



魚をおいしく食べるポイント

・鮮度のよいものを選びましょう

《新鮮な魚を選ぶポイント》



切り身の場合

- ・白身は身に弾力があり、透明感があるもの。
- ・赤身は色の鮮やかなもの。
- ・血合の鮮やかなものは新鮮。
- ・ドリップ（液汁）のあるものは、解凍後時間がたっているので避ける。

1尾の場合

- ・眼がしっかりと、にごりが少ないもの。
- ・えらが真っ赤で、血の色が鮮やかなもの。
- ・全体に張りがあり、色つやがよいもの。
- ・内臓がしっかりと、胴のかたいもの。
鮮度が落ちると腹部が軟化する。
- ・生臭くないもの。

・様々な調理法を取り入れてみましょう

魚の持ち味に合った調理法を試してみましょう。また、安価で手軽な缶詰などの加工品を利用してみるのもよいでしょう。

白身魚（タイ・カレイ・タラなど）	脂質が少なく淡泊な味。加熱すると身がほぐれやすく、消化によい。 調理例：タイの塩焼き・カレイの煮付・タラの天ぷらなど
赤身魚（カツオ・ブリ・マグロなど）	脂質が多く味は濃厚。加熱すると少し硬くなる。 調理例：ブリの照り焼き・ツナチャーハン・ツナサラダなど
青皮魚（サバ・イワシ・サンマなど）	分類上は赤身魚。背が青いのは海上の鳥に見つけられないように海面に近い色をしていると言われている。 調理例：サバのみそ煮・イワシのつみ入れ汁・サンマの竜田揚げなど

※赤身魚は、ヒスタミンによる食中毒に注意が必要です。適切な冷蔵保管と素早い処理を心がけましょう。

・味に変化をつけてみましょう

時には子どもたちの好きなケチャップやマヨネーズ、カレー粉などで味に変化をつけてみましょう。これらの調味料を使用することで、魚の臭いを抑えることもできます。