

今が旬!!アジの栄養とレシピをご紹介します



～アジを食べて健康な体づくりに役立てよう～



アジの栄養が摂りやすい旬の時期

アジは一年中スーパーで見かけますが、実は初夏の魚です。とくにおいしく食べられる時期は、4月～7月だといわれています。アジは漢字では鰯、魚へんに「参」と書きますが、これは「3月」に由来しているという説があります。旧暦の3月は現在の5月ごろにあたり、アジに脂がのっておいしくなる旬の時期を示しているようです。



アジの栄養と効果

◆ ①たんぱく質 ◆

魚類はたんぱく質をたっぷり摂れる食品のひとつです。小さめのアジ1尾（55g）には、たんぱく質が10.8g含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚などを構成するもととなる栄養素です。ホルモンや酵素、抗体など体の機能を調節する成分もたんぱく質からできています。また、炭水化物や脂質と同じように、身体を動かすためのエネルギーとしても役立ちます。

◆ ②DHA(ドコサヘキサエン酸) ◆

アジをはじめとする青背の魚には、DHA（ドコサヘキサエン酸）という不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。DHAには、動脈の血管を厚く硬くしてしまう原因となる「LDLコレステロール」を減らす作用があります。LDLコレステロールが血管に沈着すると、血管が狭くなり心臓に負担がかかります。またDHAは脳の活性化や、記憶や学習能力の向上にも役立ちます。



◆ ③EPA(エイコサペンタエン酸) ◆

DHAと同じく不飽和脂肪酸であるEPA（エイコサペンタエン酸）もアジに多く含まれています。EPAはDHAと同じようにLDLコレステロールにはたらきかけて血液の流れをよくするため、血栓対策として役立ちます。そのほかにも、免疫力を高める作用や抗炎症作用が期待されています。

◆ ④カルシウム ◆

アジを食べると、骨や歯を形成する栄養素である「カルシウム」を摂取できます。カルシウム不足は骨量の減少の原因にもなるため、意識して摂りたい栄養素です。またカルシウムには血液の凝固を助けたり、筋肉の興奮をおさえたりする作用もあります。カルシウムはビタミンDが不足すると吸収率が悪くなるほか、運動不足によって利用効率が悪くなるので、カルシウムを摂取する場合はあわせてビタミンDの摂取と運動を心がけましょう。

◆ ⑤ビタミンB12 ◆

動物性の食品に含まれるビタミンB12はアジからも摂取できます。ビタミンB12は、同じくビタミンB群のひとつである葉酸と一緒に、たんぱく質の代謝や造血作用、神経を守るためにはたります。ビタミンB12が不足すると貧血の原因となるほか、眼精疲労や全身の疲労感を引き起こします

◆ ⑥ビタミンD ◆

アジに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収に密接に関わり、骨の代謝に欠かせない栄養素です。日本人に不足しがちな栄養素なので、積極的に食事に取り入れましょう。ビタミンDは脂溶性で水に溶けにくく、熱に強いという特徴があるため、炒め物や揚げ物といった調理に向いています

アジのおすすめの食べ方

DHAやEPAはアジの脂肪部分に含まれます。加熱調理によって肉質から脂肪が流れ出るとともに、DHAやEPAも流出してしまいます。アジに含まれるDHAやEPAを丸ごと食べたい場合は、加熱調理ではなく、刺身やカルパッチョといった生で食べる方法がおすすめです。DHAやEPAは加熱調理の方法によって、残存率が変わります。グリルやフライパンで焼く場合と比べて、揚げて調理をすると、より多くのDHAやEPAが失われます。アジを加熱調理する場合はなるべく揚げ物以外にアレンジすると、効率よくDHAやEPAを摂取できます。



子どもが食べた方がよい食材？

アジにはたんぱく質やDHA、EPAを代表とする、体にうれしい栄養素が豊富に含まれます。離乳食に使っても問題ありませんが、脂肪分が多いため、白身魚や赤身魚に慣れた後に取り入れましょう。また魚アレルギーを起こしやすい魚のうちのひとつなので、疑われる場合は摂取を控え、医師の判断を仰いでください。魚アレルギーは幼少期よりも学童期や成人に多くみられます。

アジを楽しむレシピ

アジの刺身はそのまま食べてもおいしいですが、下味をしっかりつけて丼ものにするとよりいっそうごはんが進む仕上がりになりますよ。魚が苦手な子どもにもおすすめの一品です。アジを加熱しないため、DHAやEPAを効率的にとることができます。

材料

あじ(3枚おろし)、酒、みりん、しょうゆ、しょうが(すりおろし)、大葉、ごはん、豆苗、a.ツナ缶、a.塩こんぶ、a.鶏ガラスープ

栄養情報 (1人あたり)

エネルギー	562kcal	たんぱく質	29.7g
脂質	13.4g	炭水化物	83.9g
糖質	78.5g	食塩相当量	5.8g



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノ南薬局
TEL055-288-1121

ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266
ウエノ薬局富士見店
TEL055-269-6833

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!
www.ueno.vc

