

## 「魚」を食べて健康生活

魚は、健康維持に大切な栄養をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は年々減り続け、2006年には“肉の消費量”が魚の消費量を上回りました。

海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚を美味しく食べる経験を通し、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

### ★魚に多く含まれる栄養素★

魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界的な研究によって魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

#### たんぱく質

身体を作ります。  
不足すると免疫力や考える力が低下します。

#### カルシウム

歯や骨を構成し、身体の生理機能の調整を行います。  
不足すると、歯や骨がもろくなります。

#### ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酵素を抑制します。

#### DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

#### EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げる効果があると言われています。

#### タウリン

視力の低下や、紫外線による目のダメージを修復する効果があると言われています。

### ★魚の苦手意識を克服するために★

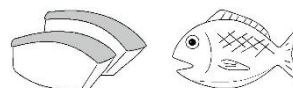
#### 下処理で食べやすくする



子どもは、大人より味やにおいに敏感です。魚の内臓はきれいに除いて、しっかり洗いましょう。「生臭さ」に対しては、ふり塩をして水分をよく拭きましょう。

#### 見た目を工夫する

丸魚の場合、魚と目が合うような気がして食べられない子も多いようです。子どもの成長に合わせほぐし魚→切り身→丸魚と変化していくと食べやすくなります。





#### なめらかな食感にする

咀嚼、嚥下機能が未発達な子どもは、パサパサの魚を嫌がる場合があります。油を使ってフライにしたり、片栗粉でとろみをつけるなど、食感をよくする工夫をしましょう。



## ★簡単調理で魚をもっと美味しく食べよう★

### [簡単蒸し料理]

- 電子レンジ用の器に魚を入れて、酒と塩をふり、ラップし加熱する。
- 油を塗ったアルミホイルに、酒と塩をふった魚をいれて、トースターで加熱する。

玉ねぎなどの野菜を薄切りにしたものや、きのこなどを入れると美味しさがアップ！  
ポン酢やレモン醤油をかけると臭みも気にならず美味しさがアップ！

### [汁もの・シチューの具]

- お肉の代わりにこんがり焼いた鮭を加えて、サーモンシチューにする。
- いつものおみそ汁に鮭を加えて石狩鍋風汁にする。

魚のうま味が汁に出て、いつもの味からお店の味においしさがアップ！



## 我が家のクイックレシピ



認定こども園仙台YMCA幼稚園 いちご組（年少組）やまだひびき山田響暉くんのお家のクイックレシピ

### Q. 食事の用意や食卓を囲むうえで大切にしていることを教えてください。

我が家では3人の子どもを育てており、皆とても可愛いのですが、毎日バタバタと過ごしています。その中で、食生活では2つのことに気を付けています。

1つ目は、子どもたちの好きな食べ物を出すようにしています。色々とお食事を準備するのですが、その中で何か一つでも食べればOKという気持ちでいます。

2つ目は、私自身が無理をしないようにしています。時には調理品や美味しい冷凍食品をうまく使用しながら過ごしています。また、仕事が休みの日には自分が好きな物を食べたりし、気分転換をしながら過ごしています。

### ●ガーリックシュリンプ（2～3人分）

#### 【材料】

- エビ 20尾
- ニンニク 小さじ2～3
- オリーブオイル 適量
- 塩、こしょう 少々
- バター 20g

#### 【作り方】

- ① エビにニンニク、オリーブオイル、塩、こしょうを加え、しばらく漬け込みます。
- ② ①の漬け込んだエビだけを取り出し、フライパンで焼く。
- ③ エビに火が通ったら、エビを漬け込んだ、漬けダレを加え、仕上げにバターを入れます。
- ④ 全体がよく絡んだら完成！

### ●さつまいのレモン煮（2人分）

#### 【材料】

- さつまい 1本
- 砂糖 大さじ3
- レモン汁 大さじ2
- レーズン 適量

#### 【作り方】

- ① さつまいを1cmの幅の厚さに切り、鍋に入れ、水をひたひたになるまで入れる。
- ② 砂糖、レモン汁、レーズンを入れ中火で煮る。
- ③ さつまいに火が通ったら完成！

出来立てよりも、火からおろしてから30分以上置くと、美味しさが増すようです。