



栄養だより

令和5年 10月発行
龍野中央病院 栄養科

秋が旬！さんまの豊富な栄養とは！？

～さんまに含まれる栄養素と期待できる効果～

エイコサペンタエン酸

EPA

- ◎血をサラサラにする
⇒動脈硬化を抑制
- ◎中性脂肪を下げる
- ◎高血圧予防
- ◎悪玉(LDL) コレステロールを減らす



ドコサヘキサエン酸

DHA

- ◎記憶力や言語能力などの認知機能 UP
⇒老化防止
- ◎正常な免疫機能を保つ
- ◎脂肪燃焼
- ◎善玉 (HDL) コレステロールを増やす



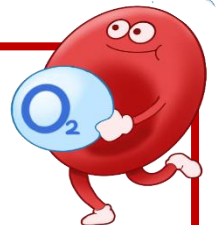
ビタミンD

- ◎カルシウムを吸収しやすくする
⇒さんまにはカルシウムも豊富！
ビタミンDの効果でカルシウムの吸収率もUP
- ◎骨の成長を促進する



鉄

- ◎さんまはヘム鉄が豊富
⇒鉄には2種類ある
「ヘム鉄」…動物性食品に含まれる
「非ヘム鉄」…植物性食品に含まれる
体内への吸収率は非ヘム鉄は2～5%、ヘム鉄は10～20%と約2～10倍！
- ◎貧血の予防
- ◎全身に酸素を運ぶ働きがある
⇒運動能力や学習能力UP



ヒスタジン

- ◎紫外線による皮膚への刺激を軽減
⇒シミ・そばかす・皮膚がんの予防
- ◎ストレス軽減
- ◎食欲を抑え、脂肪燃焼を促進する



※EPA、DHAは魚に多く含まれる良質な脂です。必須脂肪酸といって体内で作ることができないので、食べ物から取り入れる必要があります。

～美味しいさんまの選び方～

☑ 下あごの先端（くちばし）が黄色

「黄色」だったら新鮮な証拠です。
鮮度が落ちてくると「茶色」に変化してきます。

☑ 反りが少ない

尾を握って立てた時に反りが少ないものほど
鮮度が良いといえます。

☑ 頭の後ろが盛り上がっている

頭の後ろから背中にかけてこんもりと
盛り上がっているものは脂のりが良いといえます。

さんまは新鮮でなくなると
内臓から悪くなるので、
お腹が柔らかすぎるものは
選ばないようにしましょう



～大根おろしの役割～

焼き魚についている大根おろしの役割をご存じですか？
大根おろしには嬉しい効果がたくさん♪
期待できる効果についてご紹介します！

◎ 消化吸収を助ける

大根にはたんぱく質を分解する酵素が含まれており、
消化を助けて胃もたれを防ぐ効果が期待できます

◎ 鉄などの栄養の吸収を助ける

大根に多く含まれるビタミンCは鉄や亜鉛といった
栄養素の吸収を助ける働きがあるといわれています

◎ 苦みを抑える効果

苦味のある内臓や焦げた皮の苦みを抑えてくれます



Q

さんまの内臓は食べられる？



A

**さんまの内臓は
食べられます！**

さんまには胃がなく、排泄物が溜まらないため内臓も食べられるのです。

ビタミンAやしチノールという栄養素が多く含まれており、肌の乾燥を防いだり、シワを予防する効果が期待できます！

