

栄養だより

2022年 10月発行

順天堂東京江東高齢者医療センター

栄養科

～お魚食べていますか？～

食欲の秋！秋の味覚、さんまが旬を迎えます。お魚には良質の油 EPA や DHA、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。今回は EPA・DHA についてご紹介します！

魚に含まれる EPA・DHA とは？

EPA・DHA は人間の体内で作ることができない脂肪で、食事から摂取する必要があります。

イワシやサバなどの青魚に多く含まれています。

EPA は血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐなど血管・血液の健康維持に作用します。血液をサラサラにするだけでなく、内臓脂肪を減らすなど生活習慣病の予防に役立ちます。

また、DHA は主に脳や網膜などの神経系作用します。神経系に作用するためアルツハイマー型認知症の予防する働きもあります。

旬の魚は脂がのっているため、通常よりも多く EPA や DHA を含んでいます。



秋に旬を迎える魚の EPA・DHA 含有量

普段の生活でも食べ馴染みのある魚が秋に旬を迎えます。

EPA・DHAがどれくらい含まれるか見てみましょう。



さんま（中1匹）… 2450mg

サバ（1切れ）… 1162mg

戻りかつお（刺身5切れ）… 1370mg

※EPA・DHA の合計量

効率よく摂取しよう！

EPA・DHA は加熱すると脂として流れ出るため含有量が減少します。

調理方法によって減少量は異なります

焼き物の場合 約**20%**

揚げ物の場合 約**50%**

減少します

お刺身の場合は魚に含まれる EPA・DHA を丸ごと摂取することができます。

ホイル焼きやつみれ汁などは魚から流れ出た脂を一緒にとることができます。



DHA・EPA は合計量で 1日 1000 mg以上摂取しましょう。

お刺身ではブリの場合5～7切れで 1000 mg以上摂取できます。

ブリの他には、イワシやアジなどがオススメです。



10月の旬の食材 “りんご”

海外には「1日1個のりんごは医者いらず」

ということわざがあるほどりんごは栄養価の高い果物です。

リンゴポリフェノールのプロシアニジンにはコレステロール値を下げ、血液の流れを良くする働きがあり、肌の近くに多く含まれています。

皮はむかずに**1日半分**を目安に摂取しましょう。



管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話しするように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は予約制となっています。

ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

