

今年の秋刀魚は大漁！安い、旨い。

近年、不漁が続いていた秋刀魚、今年は昨年の 2 倍から 3 倍の大漁とのニュースだ。水揚げ港の根室では地域の人に無料でふるまわれた。庶民の味、秋刀魚。一尾 100 円の安値販売もあるかも。しかも今年の秋刀魚は太目で味も良いらしい。そこで秋刀魚の栄養や効能について調べてみました。

サンマにはたくさんの栄養が含まれています。

必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミン A、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミン D も多く含んでいる。

今話題の頭の良くなるとわれているDHAには下記の表の効能以外にも中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、体形の気になる方、育ち盛りのお子さんからお年寄り、閉経後の女性とまさに老若男女に効果的な万能の食材と言えます。

また、サンマに付き物の大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発ガン物質を分解する酵素(アミラーゼ)が含まれており合わせて食べるとまさに一石二鳥です。

さあ、皆さん、たっぷりの大根おろしと一緒に秋の味覚、秋刀魚を堪能しましょう！

サンマに含まれる栄養素		
栄養素	効能	100g 当りの含有量
EPA	血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにする。また糖尿病の合併症を解消し、炎症を鎮める作用や抗腫瘍作用もある。	844mg
DHA	脳の発達の維持に効果を発揮する事から記憶力の向上や脳の老化防止に効果あり。また善玉コレステロールを増やす。	1,400mg
ビタミンA	皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きや、成長促進作用があります。またガンの予防や治療に効果があります。	13μg
ビタミンD	カルシウムやリンの吸収を促し、血液中のカルシウムをコントロールして骨を丈夫にします。	19μg

サンマに含まれる栄養素

栄養素	効能	100g 当りの含有量
ビタミンE	血流を改善する作用、ホルモンの分泌やバランスをコントロールする働きがあり、老化の原因の過酸化脂質の形成を妨げる。	1.3mg
ビタミンB2	脂質や糖質の代謝を促進させ、細胞の再生や成長を促進する働きや粘膜を保護する働きもあります。	0.26mg
カルシウム	骨や歯をつくる。血液の中性を保ち、凝固を助ける。心臓や筋肉の収縮作用・抵抗力を増し、神経の鎮静作用がある。	32mg
鉄分	赤血球中のヘモグロビンの合成に必要で、体の各器官に酸素を運ぶ働きをする。	1.4mg

釧路漁業協同組合 <http://www.gyokyou.or.jp/> より抜粋