

魚の栄養素について

ホロニクスグループ 栄養管理部

魚のたんぱく質について

魚には人間の体内で作ることができない必須アミノ酸が多く含まれています。必須アミノ酸は、たんぱく質を作る材料として欠かせません。魚を食べることで必須アミノ酸とたんぱく質をバランスよく取り入れられるため、「良質なたんぱく質」であるとされています。また、魚のたんぱく質は消化されやすく、体内での吸収率が高いと考えられています。



魚の脂質について

肉の脂は常温で固まるのに対し、魚の油は EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸で構成されているので、常温でも液体です。EPA や DHA は血液コレステロール濃度や血清中性脂肪濃度を下げたり、血中脂質のバランスを整えたりする効果があります。そのため、魚を食べることはとても大切です。



魚の加工食品について

ツナ缶や練り製品（ちくわやかまぼこなど）は手に入れやすく、処理や調理の手間がかからず便利なため、普段から使用されることが多いのではないのでしょうか。加工食品にはリン、カリウム、塩分も多く含まれるため、摂取する量や頻度に注意が必要です。

練り製品に使用されているリン酸塩などの食品添加物を減らすには、下茹でしてから使用するのがおすすめです。



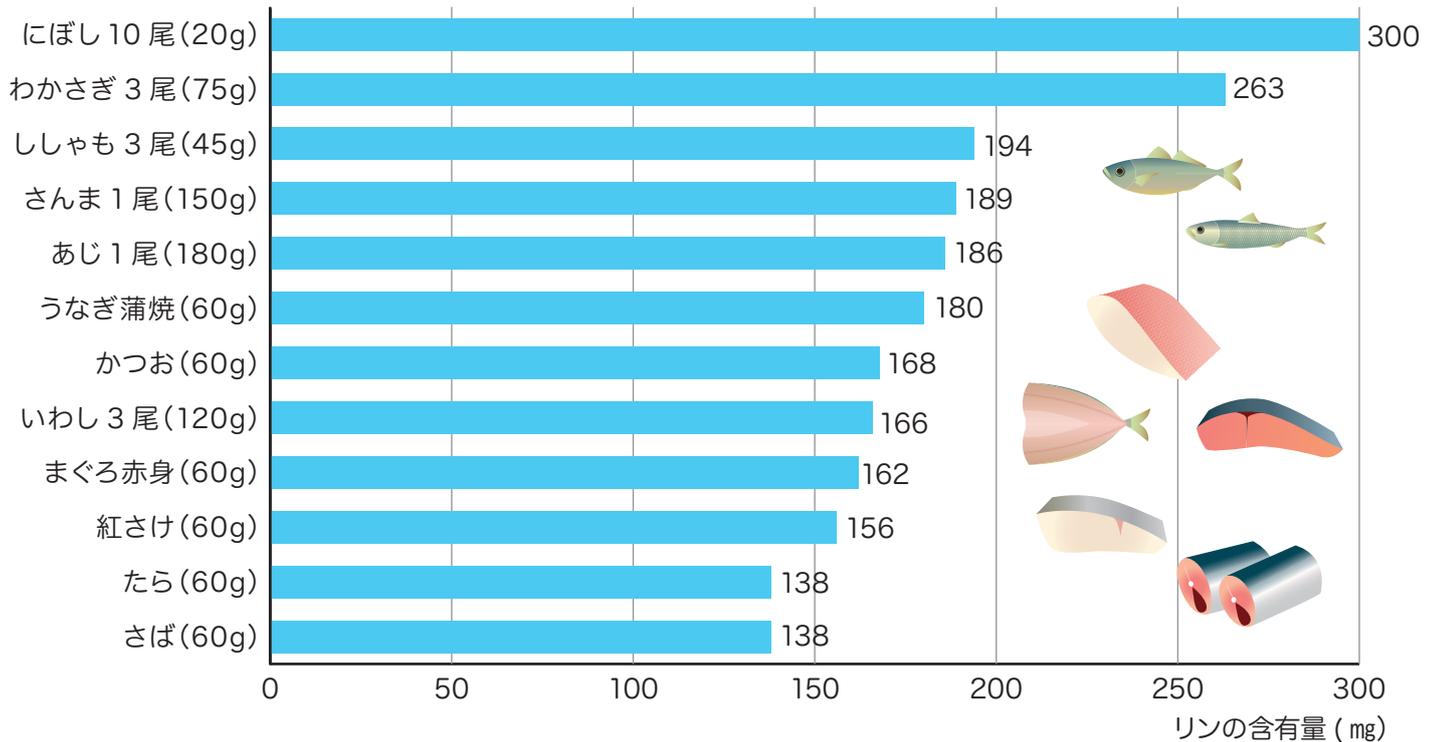
魚に含まれるリン含有量

魚の種類によってリンの含有量に大きな違いがあります。リンは、骨の成分ですが、内臓（主に肝臓）にも多く含まれているため、まるごと食べる小魚や魚の缶詰は摂取を控える方が良いでしょう。





1食当たりのリン含有量



透析食レシピ紹介

サバのカレーマヨパン粉焼き

たんぱく質を控えつつ、満足感のあるメイン料理。



材料 (1人分)

- 生サバ ……1切(60g)
- A {
 - マヨネーズ …小さじ2(9g)
 - カレー粉 …小さじ1/2(1g)
 - ガーリックパウダー …少々
- 乾燥パン粉 ……大さじ1(3g)
- 油 ……小さじ1(4g)
- レタスなど添えの野菜(お好みで)

作り方

- ①サバの骨抜きをして、ペーパータオルで水分を拭き取る。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、サバの両面に塗る。
- ③全体にパン粉をまぶす。
- ④フライパンに油をひき、中火で焼く。途中かえしながら、中までしっかり火を通す。



1人分の栄養素 エネルギー：266kcal
たんぱく質 13.2g 脂質 21.3g カリウム 220mg リン 140mg
食塩相当量 0.4g

コツ・ポイント

カレー粉やガーリックパウダーを使用し、塩分が控えめになるようにしています。

