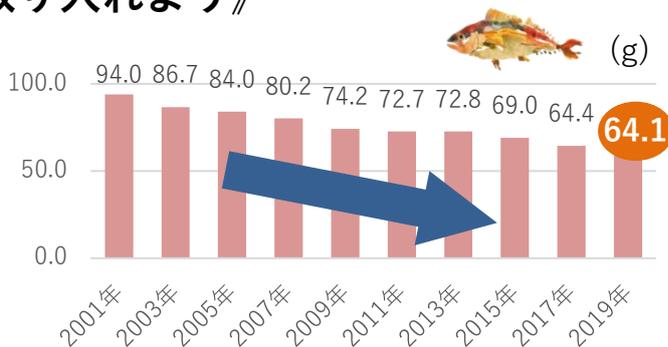


# 6月の給食だより

## 《魚介類を取り入れよう》

日本人は和食文化のため、魚介類摂取量が多いとされてきましたが、肉食化が進み、魚介類摂取量は年々減少傾向です。

1日の1人当たりの摂取量は20年前の2001年と比べると、2019年では約30gも減少しています(右図)。



## 魚は良質なたんぱく質源

魚は良質なたんぱく質源で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

**必須アミノ酸とは？** たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内では合成できないもの。食事からとる必要があります。

## 機能性成分も豊富

### DHA・EPA

血中中性脂肪やコレステロールを減らす・認知症予防・血栓予防など  
(DHA) (EPA)

魚油に多く含まれています。

DHAは脳神経を活性化する働きがあり、魚を1日80g程度食べる人は、摂取量が少ない人に比べ、15年後の認知症のリスクが61%低下したという研究結果もあります。



### タウリン

血圧を下げる・肝機能の強化・血中コレステロールを減らすなど

イカやタコ、貝類、甲殻類及び魚類では血合に多く含まれています。

水溶性のため、魚介類のだしも料理に利用すると無駄なく摂取することができます。また、だしのうま味で調味料の使用を減らすことができ、減塩につながります。

### アスタキサンチン

抗酸化作用・免疫機能の向上

鮭やエビ、カニなどの赤い天然色素がアスタキサンチンです。

脂溶性のため、適度に油を使った調理法でさらに吸収が良くなります。



良質なたんぱく質源で機能性成分も豊富な魚介類。

栄養素や機能性成分をまんべんなく摂るために、魚介類も毎日の食事に取り入れましょう。

〈保健指導リソースガイド・水産庁 HP・厚生労働省 HP 参考〉



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2021年6月1日