

お魚、食べてますか？



皆さんの食卓に魚が出てくることは1週間に何回ありますか？

昔と比べ、食生活も著しく変化し、全国的に「魚離れ」が進んでいると言われています。

平成18年からは、国民1人1日当たりの魚介類の摂取量が肉類より下回っています。

なぜ、そうやってきたのか？原因の1つとして、「子どもが魚を好まない」ことがあげられます。

でもその理由は、「骨がある」「食べるのに時間がかかり面倒」といったもので、「味が嫌い」といった理由は少ないのです。

回転寿司店へ行くと、子ども連れの家族をよく見かけますよね。子どもは決して「魚が嫌い」ではないのです。

栄養がたっぷりの、おいしい魚を食べないなんて、実にもったいない。

皆さんご存知のように、有田市は太刀魚漁獲量日本一で、他にも色んな種類の魚がとれる「魚のまち」です。

もう一度、魚の良さを見直してみましよう。

魚は栄養の宝箱！

魚には栄養があると言われますが、一体どのような栄養があるのか、皆さんご存知ですか？

筋肉をつくります！

体に必要なタンパク質が多く含まれています。筋肉量が増えることで、基礎代謝量がアップし、メタボリックシンドロームの対策につながります。

血液をサラサラにします！

血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。血栓予防、高血圧予防、アレルギー性疾患の予防や改善が期待できます。血管年齢も若く保たれます。

頭の働きを良くします！

脳神経の機能を高めたり、悪玉コレステロールと中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やすDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。生活習慣病の予防になります。

骨や歯を丈夫にします！

骨や歯を作り、強く丈夫にするカルシウムが含まれています。イライラ、ストレスを解消したり、骨粗鬆症を予防します。

酸素を体中に運びます！

全身に酸素を届けるヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が含まれています。だるさや疲労といった貧血の予防に効果があります。

身体機能を調整します！

高血圧の改善や、疲労回復に効果のあるタウリン、健康に欠かせないビタミン類が含まれています。

魚には旬があり、その時期は栄養価も高くおいしいです。でも、魚の脂質は酸化しやすいので、新鮮なうちに食べることが大切です。季節感を楽しみながら、新鮮な魚を食べてください。



健康課 管理栄養士 中野真奈美

その日とれたての鮮魚が並ぶ！ 箕島漁港とれピチ朝市

毎月1回、全国のどこよりも鮮度が良い魚を手に入れるチャンスが、この有田市にはあります。

その名も「箕島漁港とれピチ朝市」。新鮮な魚を買い求め、遠くは大阪府や奈良県から来られるお客さん。

漁師さんの威勢のいい声と買い求めるお客さんの声が入り混じり、すごく活気づきます。

一度足を運んでみてはいかがですか？

新鮮さはどこにも負けへんで！

午前3時に出港して、午前10時には魚が並ぶ。まあいうたら、さっきまで海で泳いでいた元気な魚がここに並ぶんや。新鮮さはどこにも負けへんよ。新鮮であれば臭いもせえへんし、栄養も満点！

みんなに、特に子どもたちには、ほんまもの魚を味わってほしいよ。



漁師 嶋田孝之さん

次回
「箕島漁港とれピチ朝市」は…
4月25日(土) 鮮魚販売 午前10時～
※農産品・特産品販売 午前9時～

とれピチ朝市 インタビュー

朝市を訪れた方々にインタビューしました。

星尾在住 M・Hさん
ここで買うよりも、新鮮であることが一番の魅力ですね。

和歌山市在住 Y・Tさん
この朝市は毎回来ています。漁師さんが対面販売してくるので、そこがおもしろいですね。

大阪狭山市在住 N・Uさん
ほぼ毎回2時間近くかけて来ます。魚の種類が多く、値段も安いのがこの朝市の魅力。すごく活気があっておもしろい。