



Vol.108 栄養だより

2026.9

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：魚を食べよう！～ギョギョギョと驚く健康パワー♪～

最近魚料理は食べましたか？日本人の魚の消費量は年々減少しピーク時と比較して約半分に、今では肉類の摂取量の方が増加しています。調理の手間や価格の上昇が要因とされていますが、それらを上回るほど魚には沢山の健康効果が期待できます。今月は魚について特集します♪

魚に含まれる油...EPAとDHAとは？

油には肉類に多く含まれる飽和脂肪酸や魚に多く含まれる不飽和脂肪酸（EPA・DHA）などがあり、種類によって体の中で様々な働きをします。EPA・DHAは体内で生成できない必須脂肪酸であり、通常の食生活での摂取源は90～100%魚類からです。魚の中でも鯖・かつおなどの青魚に多く含まれています。

EPAとDHAには、血栓症の予防・抗炎症作用・血圧の低下・血中のLDLコレステロールや中性脂肪の低下などの作用があり、心血管疾患・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病予防に有効です。またDHAは認知症予防のためにも重要な栄養成分です。

魚には他にもカルシウムやカルシウムの吸収を促進するビタミンDを含みますので、骨粗しょう症の予防も期待されます。

サプリメントの効果はあまり期待できないことが分かっており、そのため食事から摂取することが大切です！今より魚料理を増やすことから始めましょう。まずは主菜は肉・魚を交互にする、その中でも青魚を週1～2回は取り入れるよう意識してみましょう。

予防が期待される生活習慣病

高血圧・脂質異常症・血栓症・動脈硬化・脳出血・心筋梗塞・骨粗しょう症など

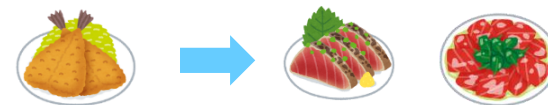


魚料理から食べると血糖値が上がりにくい？

野菜から食べると食後血糖値の上昇が抑制されることはよく知られています。さらに魚料理を主食の前に食べることでインクレチンというホルモンの分泌が促進されます。インクレチンはインスリンの分泌を促進したり胃の動きを緩やかにすることで食後の血糖上昇が是正されることが期待されています。

調理法はシンプルに

調理方法によって、EPAとDHAの摂取量は変化します。せっかくのDHA・EPAが焼き魚では約20%・揚げ魚では約50%が、調理によって流出し減少してしまいます。魚を食べるなら、刺身やカルパッチョなど生で摂取するのが一番です。しかし、刺身ばかりも続かないので出来るだけシンプルな調理法にしましょう。



アジフライ たたき カルパッチョ

魚を取り入れる工夫

調理する場合は、魚の水煮缶を汁ごと使うのがお勧め。いつものスープや味噌汁に追加するだけで簡単です。またクッキングシートを利用すると後片付けも楽♪野菜やきのこと一緒にシートで包んで蒸し焼きにすると、油を逃がさず野菜の栄養も摂取できます。最近はコンビニでもレトルトの魚の塩焼きも購入できるので、上手く活用しましょう。ただし干物やちくわ、味付き缶詰は塩分・糖が多いので控えましょう。



干物 ちくわ 味付き缶詰 蒸し焼き 塩焼き 水煮缶詰

参考資料：水産庁HP令和5年度水産白書 女子栄養大学出版部「気になる脂質早わかり」



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

