

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

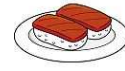
栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

11月に入り朝晩冷えるようになってきました。皆さん、体調は崩していないでしょうか。施設では秋が深まる11月からお刺身や握り寿司などの生ものの提供が始まります。お刺身をのせた握り寿司は利用者様に一番人気のメニューです。お寿司は日本人にとって行事やお祝いに欠かせないものですね。そしてお寿司は「11月24日の和食の日」の代表メニューともいえるのではないのでしょうか。そこで今回は、お寿司についてお話したいと思います。

《健康効果について》

お寿司のネタである魚介類には脳の活性化に効果があるといわれているDHAや血栓予防に効果があるといわれているEPA、高血圧や糖尿病の予防効果が期待されるタウリンなど生活習慣病予防効果が期待できる栄養素が含まれています。魚介類を摂ることが少なくなった現代ですが、お寿司で魚介類をとり生活習慣病の予防対策をしてみたいはいかがでしょうか。

DHAを多く含むネタは・・・まぐろ、ブリ、サバ、さんま、鰻
EPAを多く含むネタは・・・イワシ、まぐろ、サバ、ブリ、さんま
タウリンを多く含むネタは・・・たこ、イカ、ホタテ



《調理や食べる時には》

お寿司は見た目の鮮やかさや酢の食欲増進効果からついたくさん食べてしまいますね。でも、寿司飯には意外に塩分が含まれています。知らず知らずのうちに過剰な塩分を摂らないよう注意しましょう。

調理のポイント・・・

ご自宅で寿司飯を作る際には寿司飯の塩分を控えましょう。市販の散らし寿司の素にはたくさんの塩分が含まれています。市販品で作る場合は、飾るネタの味を薄くするか寿司飯を少し薄くしましょう(商品記載の分量よりご飯の量を増やしたり、調味液を減らして作りましょう)。



食べる時のポイント・・・

- ・ネタにつける醤油を控え、素材の味を楽しみましょう。
- ・塩分排出を促すカリウムを含む野菜や果物などを小鉢やデザートと一緒に摂りましょう。

これからクリスマスやお正月とお寿司を召し上がれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。塩分量を少し意識して、お寿司を楽しみながら美味しくいただきましょう。



お寿司の塩分は、あまり気にしなかったな～
気を付けないといけないですね。

