

2015 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪

食べる元気

● 脳力アップ ●

DHA

成人・1日
摂取量めやす

男性1g
女性1g

DHAは「ドコサヘキサエン酸」の略称で脂肪酸の一種。脳の発達や機能維持に大きく影響する栄養素です。脳には「ニューロン」と呼ばれる神経細胞があり、神経回路の結び付きによって情報が伝えられます。DHAはニューロンの突起部分に含まれており、不足するとニューロンの結合がうまくいかず情報がスムーズに伝わらなくなるので、脳力アップにはDHAが最適なのです。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

まさば



一般に、さばといえば「まさば」を指す。DHAに加え、血液をさらさらにするEPAも多く、ビタミン群も豊富。鮮度が命なので、大きめで身が締まり、青光りした新鮮な物を。

100g: 1.75g

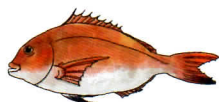
ぶり



成長によって名前が変わる出世魚。関東と関西で呼び名に違いがある。養殖も本格化されていて比較的身近な魚。DHA・EPAがたっぷり。ビタミンD・Eやタウリンも豊富。

100g: 1.75g

まだい



「万葉集」にも登場するほどで、日本の代表ともいえる、めだたい席に欠かせない魚。味もよく、栄養価も高い。高たんぱく低脂肪で消化がよいので、子どもや年配の人におすすめ。

100g: 1.83g

元気が出るとっておきレシピ

「まだいのブイヤベース風」

うまみを凝縮した和風ブイヤベースが食欲をそそる

1人分
282kcal

●材料(4人分)

まだい(おろし身)280g、えび(無頭・殻付き)4尾、はまぐり8個、キャベツ240g、トマト水煮(缶)100g、長ねぎ200g、にんにく20g、塩こしょう適量、サラダ油大さじ2、だし汁カップ8、A[サフラン20本、ローリエ2枚、しょうゆ大さじ1]



●作り方

- ①まだいは食べやすい大きさに切って塩・こしょうで下味をつける。えびは背ワタを取り、はまぐりは砂出しする。
- ②キャベツはざく切りにし、トマトの水煮は4等分にする。
- ③長ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、③を入れて香りを立たせ、だし汁を加える。
- ⑤煮立ったら④に②とAを入れて弱火で30分煮込み、まだいとえびを加えてさらに10分煮込み、はまぐりを加えて口が開いたらできあがり。

食べ方ひとつで 効果倍増

健脳・健康のために もっと魚を食べましょう

じつは

DHAは青背の魚に多く含まれ、魚をよく食べる日本の子どもの知能指数が高いことから注目されました。魚離れが懸念される昨今、日本の食卓を見直したいものです。

さらに

脳の働きを活発にする「健脳食」の基本は、DHAはもちろん、脳のエネルギー源である炭水化物、脳細胞のもとになるたんぱく質なども、バランスよくとることです。

ちなみに

DHAには、中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす効果もあります。酸化しやすいため、β-カロテンやビタミンEなど抗酸化作用のある食品と一緒にとりましょう。

