

海に囲まれ、清流や湖沼にも恵まれている日本は、昔から魚を食べる文化が発展してきました。

しかし、最近は肉や加工品など魚以外の食材を食べる人が増え、魚ばなれが進んでいます。

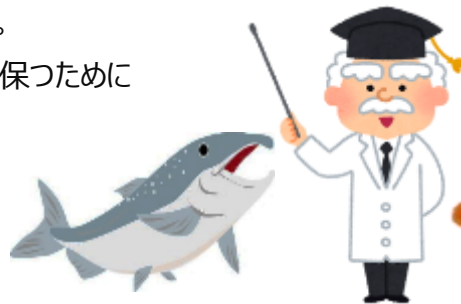
魚ばなれの主な理由として「調理が難しい・面倒」という思いが強くなっていることがあるようです。こうしたことを受けて、漁業者や販売業者は魚をもっと手軽に食べてもらうために「食べやすく切り身など前処理をする」「調理方法やレシピの提供」などのさまざまな取り組みをしています。



## 魚には、体に必要な栄養素がいっぱい！

魚にはからだをつくる“たんぱく質”や“カルシウム”、体の調子をととのえる“ビタミン”“ミネラル”、脳の働きをよくする“DHA”、血液をサラサラにする“EPA”などの栄養素がたくさん含まれています。

魚の栄養素は、私たちの健康を保つために役立つことが明らかになっています。



### 魚に含まれている主な栄養素

- たんぱく質……からだをつくる
- ビタミンA……皮膚や粘膜を健康に保つ
- ビタミンD……カルシウムの吸収を助ける
- ビタミンB1……炭水化物（糖質）を体の中でエネルギーに変えるお手伝いをする
- カルシウム……骨や歯をつくる
- コラーゲン……皮膚や髪、血管を健康にする
- タウリン……疲れをとる
- DHA……脳の働きをよくする
- EPA……血液をサラサラにする

## 新鮮な魚の選び方

上手に選んでおいしく食べよう♪

### サケ切り身



全体につやがあって美しい

鮮度が落ちると白っぽくなる。できるだけオレンジ色が濃い方がよい

### サンマ



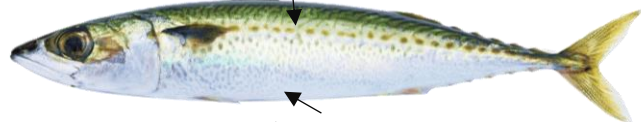
首の後ろに丸みがある

厚みがあって尾まで太っている

腹が銀色に輝いている

肛門が引き締まり、内臓が出ていない

### サバ

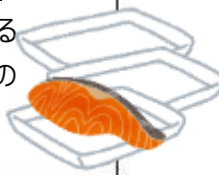


皮の模様がくっきりして光沢がある

全体につやがあって美しい

## 解凍して売られているものの、チェックポイント！

解凍して売られている魚はパックの中をチェック。「ドリップ」と呼ばれる水分が多く出ていると、味が落ちている可能性が高いので、ドリップの少ないものを選びましょう。



## おすすめ お魚メニュー



魚が苦手な人も、おいしく食べられる！

### タラの焼肉たれ焼き

【材料 2人分】

タラ切り身（生）・・・2切れ  
焼肉のたれ……………大さじ 1・1/2  
サラダ油……………大さじ 1  
サラダ菜……………2枚



【作り方】

- ① フライパンを熱し、サラダ油大さじ 1 を入れ、タラを中火で両面こんがり焼きつける。
- ② 火が通ったら弱火にして、焼き肉のたれを加えてよくからませる。汁気を飛ばして、出来上がり。
- ③ 皿にサラダ菜をしき、タラを盛りつける。

※ 焼肉のたれは種類が豊富！いろいろ変えて楽しめます♪

1人分 エネルギー 146kcal 食塩相当量 1.3g

農林水産省ホームページ

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1709/spe1\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1709/spe1_01.html)

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasasi/recipe/recipe014.html>