



糖尿病通信

-67-

糖尿病と上手にお付き合いするために

さかなを食べましょう

秋はさんまやさばなど、魚がおいしい季節です。栄養豊富で健康にも良い魚を上手に食べましょう。

1. 青魚で動脈硬化予防

昔から、山村に比べ漁村に住む人に脳梗塞が少ないことが知られていました。その原因は食べる魚の量の違いにあったのです。さかな(特に背の青い魚)の脂にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)といった不飽和脂肪酸がたくさん含まれています。これらの成分は、中性脂肪やコレステロールを下げ、動脈硬化を予防します。また、血小板の働きを抑えて、血液サラサラ効果もあります。



2. 糖尿病と魚の関係

今年、がんセンターを中心とした厚労省の研究班が、魚を多く食べる男性は、そうでない男性より糖尿病になるリスクが少ないと発表しました。多分『魚料理を食べるような食生活』を送ることが大切なのではないかと思います。 内科 柳澤

3. 魚は栄養の宝庫

魚には良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンA、B、D、E、鉄分、カルシウム等のミネラル、タウリン、DHA・EPAなど体の健康維持に欠かせない大切な栄養素がたっぷり入っています。

4. 魚の選び方を知ろう!

魚はその特徴により、青魚、赤身魚、白身魚に分別されます。それぞれに良い栄養素が含まれますので、様々な魚を食べる習慣を付けると良いでしょう。

青魚	 さんま いわし	・DHA・EPAが豊富	高 ↑ カロリー ↓ 低
	 うなぎ さば		
赤身魚	 かつお まぐろ	・鉄分・ビタミンが多い	
白身魚	 たい ひらめ	・高たんぱく質 低脂肪	
	 カレイ たら		

また天然魚と養殖魚では、餌を与えられ運動不足になっている養殖魚の方がカロリーは高くなっています。部位別では、腹側は脂肪分が多く付いており、背中側の方が身がしまってカロリーは低くなっています。

5. 適量とはどれ位?

食品交換表で、魚は表3の仲間です。1食の目安量は、自分の手の平の大きさ程度にしましょう。(※手の平は指を含まない部分)



食べる時のポイント

●刺身が1番おすすめ!

刺身で食べるのが一番!



DHA・EPAの摂取も最も効率的です。

●調理法でエネルギーダウンを!

フライや揚げ物よりも、焼く・煮る・蒸す・鍋などの調理法が断然良いでしょう。

- (例) あじ 塩焼き 70kcal
- あじフライ 270kcal

●青魚は量を決めよう!

さんまやうなぎ、ぶりなどの青魚はカロリーが高いため、量を考えて食べましょう。

- (例) さんま1匹 300kcal
- うなぎの蒲焼1串 280kcal



●干物も上手に利用しよう!

干物にするとカルシウムがUPします。ただ塩分や内臓類にはコレステロールが多いので、血圧や悪玉コレステロールが高い人は注意!

●缶詰も手軽で便利!

缶詰は手軽に使える、栄養はそのままです。保存食として利用しても良いでしょう。



栄養科 金居