



6月3日はアジの日

～魚と栄養の関係について知ろう～

皆さん、こんにちは！

6月3日は「アジの日」といわれているのをご存じですか？

アジの日は、山口県の漁業組合が消費者にアジを

「見る」「知る」「味わう」意識・機会を持ってもらうために制定しました。

今回は、アジを含む魚と栄養の関係性について紹介します。この資料を通して少しでも魚と栄養の関係について、魅力をアジわっていただけたらと思います！

その1 色と栄養

・赤身魚と白身魚の大きな違いは鉄分の含有量にあり！

カツオ  やマグロ  のような赤身魚の筋肉には鉄を含んだ赤い色素ミオグロビンというものが存在します。カツオやマグロのような回遊魚ほど酸素とミオグロビンが結合し筋肉を発達させるため、白身魚より赤身魚の方が鉄分が多いのです！

その2 旬と栄養

・産卵期前の魚は脂質が多い！

一般的に旬の魚とは、産卵期前の体力を蓄えておく時期のあぶらがのっている魚のことをいいます。そのため、脂質が多くエネルギーも高めです！

季節によるエネルギー・脂質の変化

	エネルギー	脂質
春どりカツオ	108kcal	0.5g
秋どりカツオ	150kcal	6.2g

※日本食品標準成分表 八訂
可食部100gあたり

その3 部位と栄養

・血合い肉には高濃度の鉄分が！

独特な色と味を持つ血合い肉は、赤身魚に多く鉄の含有量が普通肉に比べて格段に多くなります。特にサンマ  やイワシ  などは全体の2割前後が血合い肉で占められています！

バックナンバー

[学科概要のページリンク](#)

参考文献

吉田企世子 正しい知識で健康をつくる あたらしい栄養学