

栄養だより

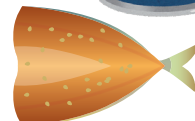
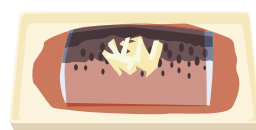
さばについて

さばはスーパーなどで広く流通しており、値段も安定しているため、比較的食卓に並びやすい魚です。今回はさばの特徴など押さえておきたいポイントをお伝えします。



さばの種類と特徴

- **まさば**：漁獲量、流通量が最も多く、「秋さば」といわれるように秋が旬のイメージが強いですが、実は2月頃までが旬です。旬の時期は特に脂ののりがよくなります。
- **ごまさば**：一年中流通していますが、旬は夏頃とされています。他のさばに比べると、脂質は控えめです。
- **大西洋さば**：大西洋さばのうち、ノルウェーに水揚げされたものは「ノルウェーさば」と呼ばれ、主に冷凍品が輸入されています。ノルウェーでは、品質的に良い時期に限定して漁を行うため、脂がのっており、味も安定しています。また、缶詰や干物などの加工品にも多く用いられています。



さばの栄養

- **不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)**
魚油に多く含まれる脂肪酸で、血圧低下や血栓の予防などの効果が認められています。
また、脳の老化抑制や、認知症予防効果が期待されています。
- **ビタミン**
骨粗鬆症の予防に必要なビタミン D、また抗酸化作用があり、細胞を健康に保ち免疫機能を高める作用が期待されるビタミン E を豊富に含んでいます。



ヒスタミン食中毒について

食品アレルギーと間違いやすい症状に、ヒスタミンによる食中毒があります。

さば、かつお、ぶり、まぐろといった血合いの色が濃い魚に含まれるヒスチジンは、常温で放置するなど、不適切な温度管理をするとヒスタミンに変わります。

ヒスタミンを多く含む食品を食べることで顔面、特に口の周りや耳たぶが赤くなったり、じんましん、頭痛、嘔吐、下痢などの症状が出ます。しかし、この症状はアレルギーとは関係ありません。

予防のためには、生鮮品は常温で放置せず、すぐに冷蔵し、早めに食べてください。また、一度増えたヒスタミンは煮る・焼くなど、加熱しても無くなりませんので注意が必要です。



おすすめレシピ

さば缶パスタ

さば缶のタレで味付けし、簡単に調理できます

材料(2人分)

スパゲッティ180g
さば味噌煮缶詰	
.....1缶(内容量190g程度)	
めんつゆ(3倍濃縮)	…小さじ1(7g)
みょうが2個
大葉3枚
白ねぎ1本(60g)
油小さじ1(4g)
鷹の爪1/2本
白いりごま小さじ1(2g)

作り方

- ①大葉は千切り、白ねぎは斜め切り、みょうがと鷹の爪は輪切りにしておく。
- ②なべに約2リットルの湯をわかし、塩小さじ2(分量外)を加え、スパゲッティを表示の通りに茹でる。
- ③フライパンに油を熱し鷹の爪と茹でたスパゲッティ、さば缶を汁ごと加え、炒める。
- ④白ねぎとめんつゆを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り付け、大葉、みょうが、白ごまをトッピングし完成。



栄養量(1人分)：エネルギー 552kcal / たんぱく質 28.5g / 脂質 17.6g / 炭水化物 77.0g / 食塩相当量 2.1g