

栄養だより

くすもと内科・外科クリニック

2008年 3月 No.18

魚を食べて動脈硬化を予防！③



いわし (鰯)

いわし1尾 約100g

EPA	600mg
DHA	650mg
リン	115mg

EPAが豊富！

EPAは植物プランクトンが作り出しています。また、それらを食べて動物性プランクトンはEPAを得ています。いわしの口が大きく発達しているのは、これらのプランクトンを逃さずたくさん食べるためなのです。

カルシウムとビタミンDが豊富！

いわしは、細く食べても気にならないような骨がたくさんあるので、ほかの魚と比べてカルシウムが豊富です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれます。

いわしはなぜ傷みやすい？

いわしは、敵から襲われると、うろこをはがして目くらましをして逃げるといった性質があるので、漁で網にかかるとうろこを落としてしまいます。うろこのはがれたいわしは、身がやわらかく、水揚げされると自分の体重を支えきれず、細胞がつぶれてしまうため、店に並んだときには身が崩れやすくなっているのです。

新鮮なまま保存するには…

氷を入れた1%の塩水(水1ℓ当たり10gの塩)にいわしを浮かせて、容器ごと冷蔵庫に入れます。



大豆・大豆製品のリン



	目安量	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
ゆで大豆	大さじ3(40g)	72	25.4	6.4	228	76	0.0
納豆	1パック(40g)	80	23.8	6.6	264	76	0.0
木綿豆腐	1/3丁(100g)	72	86.8	6.6	140	110	0.0
絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	56	89.4	4.9	150	81	0.0
厚揚げ	1/2丁(60g)	90	45.5	6.4	72	90	0.0
油揚げ	1枚(20g)	77	8.8	3.7	11	46	0.0
高野豆腐	1枚(20g)	106	1.6	9.9	6	176	0.2
豆乳	コップ1杯(200ml)	92	181.6	7.2	380	98	0.0
きな粉	大さじ1(6g)	26	0.3	2.1	114	31	0.0

- ★木綿豆腐より絹ごし豆腐のほうがリンが少なくなっています。
- ★高野豆腐はリンが豊富です。また、煮ると水分も多くなります。
- ★豆乳は、コーヒーなど味のついたものの方がリンが少なくなっています。
- ★納豆や豆乳はカリウムも豊富なので、とり過ぎに気をつけます。

大豆は、「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質を含みます。

いわしとキャベツのパスタ



材料(約3人分)

- ・スパゲティー 200g
- ・オイルサーディン(いわしの油漬缶詰) 30g(約6尾)
- ・きゃべつ 150g
- ・オリーブオイル 小さじ2杯
- ・バター 小さじ2強
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・こしょう 少々

・エネルギー	352kcal
・たんぱく質	11.6g
・カリウム	271mg
・リン	141mg

(1人分)

作り方

- ①スパゲティーは塩を入れた湯でかためにゆでる。
- ②キャベツは、食べやすい大きさにちぎってゆでこぼし、ざるに上げて水気をきっておく。
- ③オリーブオイル小さじ1を熱したフライパンで、オイルサーディンをほぐしながら弱火で炒める。
- ④③に①、②、オリーブオイル小さじ1を入れて炒め、バター、しょうゆ、こしょうで調味する。

- ★いわしの残りは缶詰から出して保存し、サラダなどいろいろな料理に利用できます。
- ★スパゲティーは、細めのものが味がからみやすいので、おいしくできます！