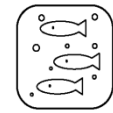


# 魚をおいしく食べよう

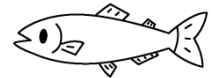
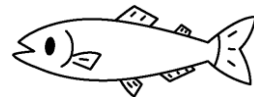


## 魚・魚介の栄養

魚の脂肪は不飽和脂肪酸が主体で、血液の凝固を防いで脳梗塞や心筋梗塞が起こるのを防止する EPA や DHA を多く含んでいます。

また、魚介類には良質のたんぱく質が含まれています。肉や卵、乳、大豆などと同じように必須アミノ酸を含むため、アミノ酸組成（プロテインスコア）がよい食品です。特に穀物に不足している栄養素を補い、バランスがよくなります。

## 魚を食べるときに注意すること



### ●骨に気をつけよう

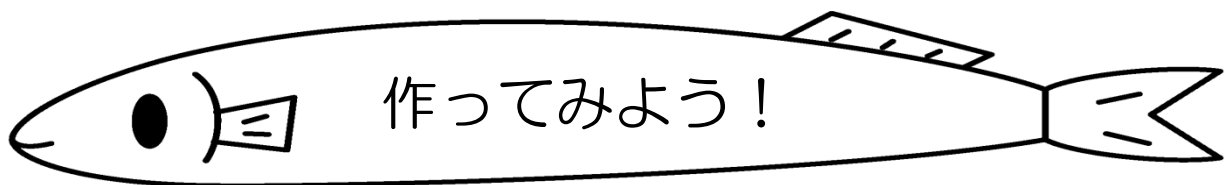
1～2歳の乳児であれば、すべての骨を取り除いてあげましょう。3歳以降の幼児では、骨があることを伝え、気をつけて食べるように促しましょう。

しかし、特に3歳児には、細かい骨が多い場合はある程度除いてあげることも必要です。

### ●汚染された魚に気をつけよう

魚は人間が環境中に排泄したさまざまな化学物質（PCB、ダイオキシン、有機塩素化合物、有機水銀、有機スズなど）で汚染されています。これらの化学物質は免疫力を低下させ、アレルギー症状を悪化させます。また、神経発達や内分泌にも影響します。

特に子どもは、2歳までに脳の基本的な部分が発達するため、乳児や幼児には汚染された魚を食べさせない方がよいでしょう。食物連鎖の初期段階の若く小さな魚（しらす、さんまなど）、きれいな海で育った魚を食べることが望ましいです。



今回は、小魚まるごとメニューの、『さかなごはん』をご紹介します。

#### 《材料》

- ・ちりめん 100g
- ・しょうが 小さじ1
- ・砂糖 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 50cc
- ・ごはん

#### 《作り方》

- ① しょうがをみじん切りにします。
- ② 砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、水を鍋に入れて、煮立たせます。
- ③ ②に、ちりめんを加えて、弱火で水分がなくなるまでゆっくり煮ます。
- ④ ごはんに③をかけてできあがり。

#### 《ポイント》

ちりめんの形を崩さないよう、かき混ぜすぎないように注意してください。

