

魚をおいしく食べましょう

魚は、健康の維持に大切な栄養をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は減り続け、平成18年には、ついに「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回りました。海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

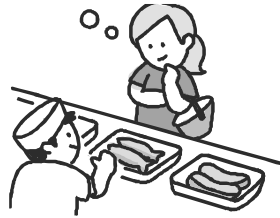
★魚に関心を持ちましょう

日本で獲れる海水魚は実に豊富で、なんとその種類は約4200種。日本の近海は魚の宝庫です。魚売り場に目を向ければ、季節ごとにいろいろな魚が並んでいます。魚の住んでいる場所を想像しながら、自然の恵みに感謝して「魚」を食べることができたらいいですね。



★「魚売り場」で献立を考えてみましょう

魚の消費量が減っている原因として、「調理が難しい・面倒」という消費者の意識が強くなっていることがあります。とはいえ、健康のために魚を食べる頻度を増やしたいと考えている人は、7割近くいます。(農林水産省調査)
最近、魚売り場では、「調理済食品を増やす」、「調理方法やレシピの提供を増やす」など、様々な取り組みが行われています。買い物の時には、魚売り場で足を止めて、献立を考えてみましょう。



★魚に多く含まれる栄養素

魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

たんぱく質

身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。

DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

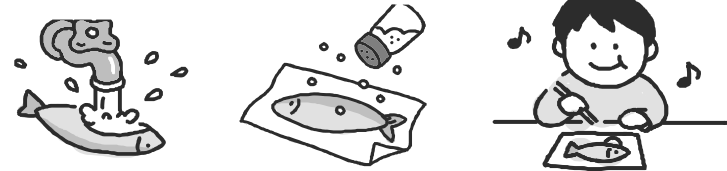
タウリン

目が良く見えるようになったり、脳を育てます。

★魚の苦手意識を克服するために

調理の方法、食べさせ方の工夫で、子どもを「魚好き」にしましょう。魚を好きになってもらうためには、「魚に触れる機会を増やす」ことが一番！ 食べることができなくても、「見れば見る程、好きになる」という効果があるので、食卓に並んでいるだけでも、魚への抵抗感が減り、将来的には、「魚好き」になります。

下処理で食べやすくする



子どもは、大人より味やにおいに敏感です。魚の内臓はきれいに除いて、しっかり洗いましょう。「生臭さ」に対しては、ふり塩をして水分をよくふき取りましょう。

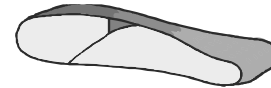
見た目を工夫する

丸魚の場合、魚と目が合うような気がして食べられない子も多いようです。「ほぐし魚 → 切り身 → 丸魚」と、子どもの成長に合わせて提供しましょう。

なめらかな食感にする

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、パサパサする魚の身を嫌がることにあります。油を使ったり、片栗粉でとろみをつけるなど、食感をよくする工夫をしましょう。

★今が旬！おいしい「鮭」



秋が旬の「鮭」は、脂がのっていて美味。塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきましょう。

★お手軽な「さば缶」

手間をかけずに魚料理を作りたい時に便利なのが、「さば缶」。価格もお手頃です。骨も一緒に加工されているので、魚の栄養を余すところなく摂取することができます。

“さば缶を使ったお魚バーグ”

材料 (子どもサイズ6個分)

さば缶(固形量)	100g
合いびき肉	250g
たまねぎ	150g
塩	小さじ1/3
にんにく・しょうが	適量
片栗粉	35g



さば缶の水気を切る。



たまねぎをみじん切りにする。



全ての材料を混ぜる。



フライパン、又はオーブンで焼く。