

近大農学部 医務室便り

～栄養豆知識 夏の魚編～ 7月号

いよいよ夏本番。これからの季節は、大量の発汗や体力の消耗により、気付かないうちに栄養バランスが崩れやすくなります。そこで今回は、夏に不足しがちな栄養素を豊富に含む「旬の魚」をピックアップしました。それぞれの栄養効果や、おいしく栄養を摂れるおすすめの調理法をご紹介します。しっかり食べて、暑さに負けない健やかな体を作りましょう。



アユ

栄養素

カルシウムやリンが豊富で、これらの吸収を高めるビタミンDにより骨粗しょう症予防に効果的。コレステロールや中性脂肪を減らす働きをするDHAやEPAも含まれています。苦味のある内臓にはビタミンAをはじめ、さまざまな栄養素がバランス良く含まれており、夏に起こす体の不調のケアにおすすめの魚です。

おすすめの食べ方

串焼きや塩焼きなど、丸ごと食べるとおいしい魚です。生臭さを感じる場合は、練り味噌をつけて焼くのもおすすめ。



アジ

栄養素

たんぱく質が豊富で、低脂肪・低カロリーな食材といわれています。たんぱく質には体を形成する上で重要になる必須アミノ酸が多く、免疫力アップにもつながります。また、脂質の代謝に欠かせないビタミンB2やたんぱく質の代謝に必要なビタミンB6など、ビタミンB群もたっぷり。食欲が低下し、栄養バランスが崩れやすい夏でも、健康な体づくりを支えてくれる食材です。

おすすめの食べ方

アジの栄養素を余すところなく摂れる南蛮漬けがおすすめです。



トビウオ

栄養素

多く含まれるビタミンEには、活性酸素の生成を防ぎ、抗酸化作用があるので、夏の強い紫外線や冷房による乾燥などが引き起こす肌トラブルにも大きな役割を果たします。また、動脈硬化など生活習慣病の予防にも効果的。ほかにもビタミンB群が豊富で、貧血や肌荒れ予防、免疫力アップなど健康増進のために摂取したい栄養素が多い食材です。

おすすめの食べ方

新鮮なものは刺し身で食べるのがおすすめ。低脂肪で淡白な食材なので天ぷらやフライもおすすめです。

コラム



水分補給のポイント！



出典：農林水産省

SPORTS

熱中症予防において「水分補給」は不可欠ですが、「水分さえ摂っていれば安心」というわけではありません。汗の性質や体の仕組みを正しく理解し、適切な補給を行いましょう。

汗は「血液」から作られている

汗は血液を原料として作られており、水分だけでなくナトリウムなどのイオン（電解質）が含まれています。そのため、汗をかいたときは水分と同時に失われたナトリウムも補給することが重要です。

脱水時の「水・お茶だけ」は逆効果？

大量発汗時に水だけを飲むと体液が薄まります。すると体はこれ以上薄まらないよう喉の渇きを止め、余分な水分を尿で出すため、体液の量が回復せず脱水から抜け出せなくなります。

大量発汗時は「成分表示」をチェック

大量に汗をかいたときは、適度な塩分が入った飲料を選びましょう。熱中症対策に必要な食塩相当量の目安は100ml中に0.1～0.2g（ナトリウム40～80mg）です。購入時に成分表示を確認してみてください。

出典：環境省

