

カラダ栄養学

～魚は栄養の宝庫！～

魚の栄養解剖図

頭と目のまわり

皮膚や目の健康に欠かせないビタミンAが豊富。目の裏側には、糖代謝に関わるビタミンB₁や、脳の成長や発達に関係するDHAがたくさん。

普通肉

良質のたんぱく質がたくさん。悪玉コレステロールを減らすEPAもたっぷり。

骨

ミネラルに富み、コラーゲンもたくさん含まれている。

血合肉

ビタミンなどが豊富。タウリンや鉄分のほとんどがこの部分に含まれている。

筋隔

(魚の筋肉を縁取っている白い筋)
魚に含まれるカルシウムのほとんどがこの部分にある。

内臓

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。

皮

肉の部分よりも多くのビタミンA、B₁が含まれている。特に黒い皮にはビタミンB₂が豊富。

魚にあるすぐれた栄養素

EPA 血液・血管の健康維持に重要

ビタミン 体の調子を整える

DHA 脳や神経の発達に必要

タウリン 肝機能の回復・疲労回復

タンパク質 体を作るもとになる

カルシウム 骨や歯を丈夫にする

※生活習慣の予防には、食べすぎや運動不足等生活習慣全般の見直しが欠かせません。
取り入れたい生活習慣の1つとして、魚を組み合わせた栄養バランスの良い食事をお勧めします。

薬樹薬局宮前平 管理栄養士 山口 千晶

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシビの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！



健康レシピ

～メインのおかずを魚料理に～



● 夏バテ・秋バテ対策に！
● さんまのトマト煮

エネルギー：278kcal、塩分：1.4g

【材料】2人分

🍊	さんま(切り身)	…1尾(150g)
	ズッキーニ	…1/2本(75g)
	さやいんげん	…6本(60g)
	赤ピーマン	…2個(80g)
	しょうが(みじん切り)	…1片(10g)
	にんにく(みじん切り)	…1片(10g)
	トマト缶	…1/2缶(200g)
	水	…2/3カップ(150ml)
	コンソメ(顆粒)	…小さじ1/2(2g)
	バジル	…お好みで

【作り方】

- ①さんまは4等分にぶつ切りにする。
- ②ズッキーニは半月切りにする。
- ③さやいんげんはヘタを取り、筋があれば取り除いて半分に切る。
- ④赤ピーマンは一口大に切る。
- ⑤フライパンにトマト缶、水、コンソメ、しょうが、にんにくを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に①～④を入れて、やわらかくなるまで弱火で20分煮込む。皿に盛りつけ、お好みでバジルをちらす。



● フライパンで簡単調理！
● さけとたっぷり野菜のホイル焼き

エネルギー：231kcal、塩分：0.4g

【材料】2人分

🍊	生さけ	…2切れ(200g)
	たまねぎ	…1/2個(100g)
	しめじ	…1/2袋(50g)
	こしょう	…少々
	ブロッコリー	…2/3個(130g)
	にんじん	…1/4本(50g)
	バター	…10g
	レモン	…1/2個(50g)

【作り方】

- ①さけはキッチンペーパーで水気を取り、こしょうをふる。玉ねぎは5mm幅にスライスし、しめじは石づきを取りほぐす。レモンはくし切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、にんじんは5mm幅の輪切りにし、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③アルミホイルを広げ①②をおき、バターをのせて包む。
- ④フライパンに③を入れ、水(分量外)を入れる。ふたをして弱火で15分ほど加熱する。
- ⑤火が通ったら器に盛り、レモンを添える。

🍊のマークはポイントの食材です！

薬樹薬局宮前平 管理栄養士 山口 千晶

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

