

# ぱくぱく

2024. 9. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.213

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

## 今月のテーマ「魚の栄養素と3つの効果」

まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか？バテてしまわないように、こまめに水分補給をして下さいね。さて、魚は肉に比べて調理に時間も手間もかかることから、最近では若い世代のみならず、年配の方の魚離れも進んでいるようです。ですが、魚には驚きの栄養素が詰まっているので、ご紹介したいと思います。

### ★魚に含まれる栄養素

魚に豊富に含まれる栄養素は「DHA」と「EPA」が主ですが、その他にも、タウリン、ヒスチジン、カルシウム、ビタミンなども豊富です。

### ◎魚の3つの効果

#### ①血液サラサラ

DHAは若々しい血液を作り、貧血が起きないようにしてくれ、EPAは血液をさらさらにしてくれます。

#### ②視力向上、アトピー改善

DHA・EPA・タウリンは視力の向上をもたらす効果と、魚に含まれているビタミンが、乾燥肌やアトピー性皮膚炎の改善を促してくれます。

#### ③頭が良くなり、体にも良い

DHAは記憶力、学習能力が向上し、カルシウムは子どもの成長には欠かせない成分です。

## おすすめレシピ

### 『豆腐ハンバーグ』

材料 《 4人分 》

・豚ひき肉	200g	・パン粉	大1
・豆腐	1/2丁	・牛乳	大1
・玉ねぎ	1/2個	・塩	少々
・たまご	1個	・サラダ油	適量
		・ケチャップ	お好みで

### 《作り方》

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルに全ての材料を入れ混ぜ、4等分にし、ハンバーグ形にする。
- ③フライパンに油をひき、②をのせ、両面焼く。
- ④焼けたらお皿に盛り、ケチャップをかけたら出来上がり！

### 『秋が旬の魚』

秋の魚で代表的なさんまの1番おいしい時期は、9月下旬から10月上旬頃です。近年では、不漁で高級な魚になってしまいましたね。ですが、旬の時期に1度は頂きたいものです。

その他、秋鮭、アジ、真ダイ、スズキなど、色々な魚があります。料理するのはちょっと・・・という方も多いかもしれませんが、煮ても焼いても、揚げてもおいしい魚を、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか♪