

# 2021年 4月号 ぱる通信

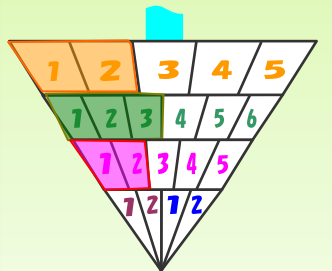
健康を意識した  
食生活を実践しよう

作成担当：株式会社テスティパル  
(大西裕子、加藤美凧、三溝裕子)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



### 4月おすすめ料理の 食事バランスガイド



|               |            |
|---------------|------------|
| エネルギー 633kcal | 食物繊維 6.8g  |
| たんぱく質 30.1g   | 食塩相当量 2.5g |
| 脂質 17.3g      | 野菜総量 150g  |
| 炭水化物 85.9g    |            |

おすすめ料理は、さわら、竹の子、春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花、たららの芽などの春の食材を135g使用しています。  
主菜のさわらのソースには、たららの芽を使い、ほろ苦さをいかして春を感じる1品です。

## 春が旬の魚をおいしく食べよう

魚には、DHA や EPA が含まれ、血液の状態を健康に保ち、また、魚介類を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいという研究結果があります。  
最近の調査では、日本の魚介類の一人当たりの消費量は、減少を続けている状況です。  
春に旬を迎える魚をおいしく食べて、健康維持に役立てましょう。

### 春が旬の魚に含まれる成分とおすすめの食べ方

#### さわら 鯖

さわらとは、文字の通り『春を告げる魚』といわれています。  
【栄養成分】  
消化管内でコレステロールの吸収を抑えるタウリンやナトリウムの排出を促すカリウムが含まれます。  
また、良質なたんぱく質やビタミンB2も豊富です。

#### おすすめの食べ方

塩焼き、西京焼き、ムニエル、南蛮漬けなど



#### かつお 鰹

鰹の旬は、年2回あり、春の鰹は、『初鰹』と呼ばれ、脂肪が少なくあっさりとした味わいが特徴です。  
【栄養成分】  
良質なたんぱく質以外にも、脳の働きを活性化する DHA、血液をさらさらにする EPA が含まれます。特に血合い部分には、鉄分が含まれます。

#### おすすめの食べ方

たたき、フライ、刺身など



#### たい 鯛

鯛は、祝い事には欠かせない縁起のよい魚です。  
【栄養成分】  
鯛は、たんぱく質を多く含む白身魚で、ビタミンB群も含まれます。特にエネルギー生産に関わるビタミンB1が豊富です。ビタミンB群は、水溶性のため、とりすぎの心配はありません。

#### おすすめの食べ方

刺身、寿司、塩焼き、煮付け、鯛めしなど

