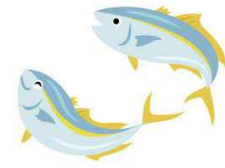


# 鰯（ブリ）について



寒い日が続く季節、そんな時期に、旬を迎える食材として『鰯（ブリ）』があります。出世魚として有名で、地方によって呼び名が変わる魚でもあります。関西圏では、「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」と変わりますが、大きさが80 cmを超えるとブリと言われます。養殖もさかんで、漁獲量も安定しており、なじみのある食材として親しまれています。好きな方も多いのではないのでしょうか？

今回はそんなブリについて栄養と健康効果について、成分の特徴を踏まえた上でお伝えしていきたいと思います。

## ～豊富な不飽和脂肪酸～



ブリには様々な栄養素が含まれていますが、その中でも不飽和脂肪酸と言われるものが豊富に含まれています。「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」を耳にしたことはあるでしょうか？魚油として、青魚に多く含まれており、体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。

### ・DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳、神経組織の発育、機能維持に不可欠の成分。人間の体では脳細胞に多く存在します。記憶力向上や脳の老化防止に効果的で、特に成長期の脳には重要です。

### ・EPA（エイコサペンタエン酸）

善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールと中性脂肪を減らす効果があります。また、血液をサラサラにするので、動脈硬化・脳血栓・心筋梗塞・高血圧の予防にもなります。全身の循環器系の健康維持のために、特に成人には重要です。

## ～体の調子を整えてくれるビタミン群～



### ・ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を良くし、骨の形成を促してくれます。骨粗鬆症の予防になる栄養素です。

### ・ビタミンB1、B2

水溶性のビタミンB1は、糖質の代謝に関与し、疲労回復に役立ちます。また脳の神経や末梢神経、筋肉の機能を正常に保つ働きがあります。

同じく水溶性のビタミンB2には、脂質の代謝を助ける働きがあり、皮膚や粘膜を健康に保ちます。

## ～血合肉のタンパク成分～

### ・ミオグロビン

回遊魚が持続的に動くための特別な筋肉の部分を「血合肉」と言います。その中にあるミオグロビンは、筋肉で酸素を蓄える機能を持つ色素タンパクで赤黒く見えます。

ミオグロビンの色素成分を構成しているのが「ヘム鉄」と呼ばれる鉄分で貧血に効果があります。

### ・タウリン

タンパク質が分解される過程でできるアミノ酸に似た物質で、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、血圧を下げたり、肝臓の解毒能力を強化する効果があります。

血合肉は酸化により、茶色く変色したり、生臭くなったりする部位なので、購入の際は、きれいな赤色のものを選ぶようにしましょう。

※冬場に旬を迎える寒ブリは、脂肪をたくさん蓄えているため、同じ量でも、他の季節に食べるより、効率よく栄養成分を摂取できます。

### 【レシピ】

### 鰯のてりやき (2人分)

#### 材料

ブリ	2切	} A (合わせておく)
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	
みりん	小さじ1	
生姜	1かけ	
油	適量	



#### 作り方

- ①. ブリに酒（分量外）をふりかけ10分程度おく。（臭みとりのため）
- ②. フライパンに薄く油をひき、ブリを皮目から焼き、その後ひっくり返して両面焼く。
- ③. ②に合わせておいたAを入れ、からめながら水分を飛ばす。
- ④. 皿に盛り付けて出来上がり。