

栄養部ニュース 10月号

発行：杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2021年10月1日 No.21-10

食べ物が美味しい季節になりました！

秋が旬な食べ物といえば…

魚

さわら(鱈)：一般的に春が旬とされていますが
回遊魚で関東は10月から旬！



さんま(秋刀魚)：秋の定番！



はも(鱧)：
夏が過ぎ、産卵後の秋でも
肥えて美味しいです。



さけ(鮭)：秋に捕れる鮭は白鮭が多い。

果物



果物はビタミンが豊富ですが、果糖も多いので食べ過ぎに注意が必要です。

いも

里芋



芋類は炭水化物を多く含み、エネルギー源となります。

きのこ

えのき



きのこは不溶性食物繊維が豊富で、整腸作用などの有用な働きが期待できます。

そのなかでも、**DHA・EPA** が豊富に含まれている魚に注目しましょう！

DHA・EPA などを含む n-3 系脂肪酸は体内で合成することが出来ないため必須脂肪酸と呼ばれており、循環器疾患(高血圧や動脈硬化など)の予防が期待できるとされています。

日本人食事摂取基準 2020

DHA・EPA を含む
n-3 系脂肪酸の1日の目安量

年齢	男性	女性
30~49 歳	2.0	1.6
50~64 歳	2.2	1.9
65~74 歳	2.2	2.0
75 歳以上	2.1	1.8

日本人食事摂取基準 2020 (g/日)

n-3 系脂肪酸は“さんま”や“さわら”など、秋に旬を迎える魚に多く含まれています！旬の魚を使った料理1皿で約1~2gのn-3系脂肪酸を摂ることができます。また、食べ方はなんでもOKです。



煮付けでも



焼き魚でも



刺身でも

ただし、n-3系脂肪酸など質の良い油でも摂り過ぎは禁物です！
摂り過ぎはエネルギー過剰による肥満に繋がる可能性があります。

※どのような食品でも偏りなく食べることが大切です。
特に疾患をお持ちの方は、かかりつけの医師などに相談しましょう。

