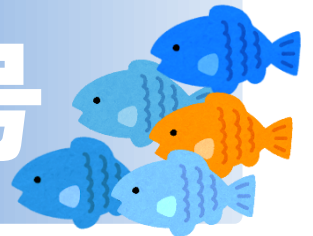


栄養部ニュース7月号

発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2026年7月1日 No.26-07



魚を食べよう!

みなさん魚は食べていますか?

水産省の調査によると、調理の手間や価格などの理由から魚の消費量は年々減少しています。今回はそんな魚について紹介していきます。



週に何回魚を食べていますか?

魚を週に1回摂取しているグループに比べ、週に3回以上摂取しているグループではいずれも心疾患のリスクが下がるという研究結果があります。

Iso H, et al. Intake of fish and n3 fatty acids and risk of coronary heart disease among Japanese: the Japan Public Health Center-Based (JPHC) Study Cohort I. Circulation. 2006 Jan 17;113(2):195-202.

魚を手軽に取り入れる方法

調理が面倒

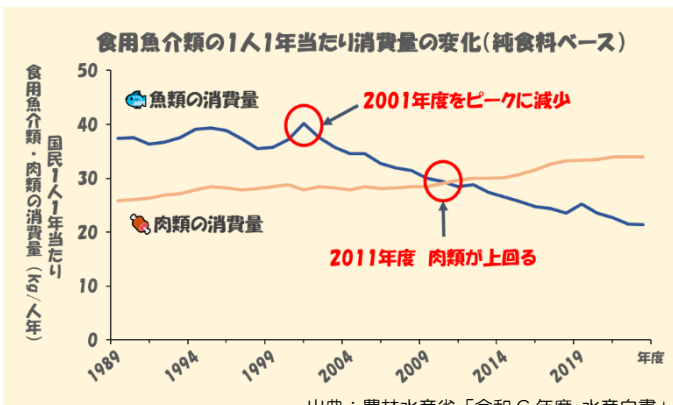
- ・切り身・刺身・缶詰など下処理が不要な食材を選ぶ



- ・外食では魚料理を選ぶようにする など

価格を抑えたい

- ・旬の魚を選ぶ
- ・安い日に大量に購入し冷凍する など



出典: 農林水産省「令和6年度 水産白書」

https://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/R6/250606_1.html

図表 1-3 食用魚介類の1人1年当たり消費量の変化をもとに作成

7月が旬の魚

鱈(あじ)



「味がいい」ということから名付けられたともいわれる鱈。日本ではなじみ深い魚の一つです。干物や塩焼きとして食べられているほか、新鮮なものは生食もおすすめてです。

鮎(あゆ)



7月には鮎釣りが解禁されている地域が多く、夏の風物詩として知られています。特有の香りがあることから「香魚」という別名もあります。あっさりとした味わいのため食欲が落ちる夏にも食べやすい魚です。

ドコサヘキサエン酸 (DHA) やイコサペンタエン酸 (EPA) は魚の脂質に豊富に含まれており、脂質異常症、心筋梗塞など予防・改善が期待され、医薬品にも活用されています。青魚に豊富に含まれますが、白身魚にも含まれています。

今年の土用の丑の日は7/26

鰻(うなぎ)



一年の中で暑くなるこの時期には、夏バテからの回復やスタミナをつけるために、鰻を食べる習慣があります。鰻はビタミン、ミネラル、EPA・DHAなど夏バテ予防に必要な栄養素を豊富に含みます。季節の変わり目に是非食べたい食品です。



魚をあまひ摂取していなかった方は、是非食べる頻度を増やしてみましょう!

疾患のある方、食事療法中の方は医師や管理栄養士に相談してください。



参考文献: 農林水産省 夏の食材で「涼」を感じよう<魚介類編> https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1_02.html

作成: 杏林大学医学部付属病院(三鷹) 栄養部 監修: 栄養委員会