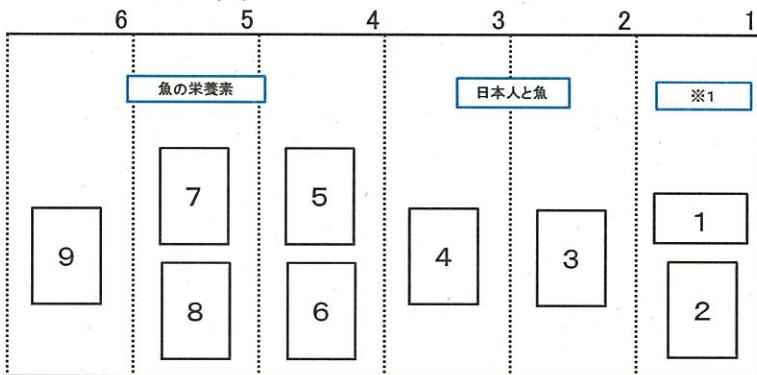
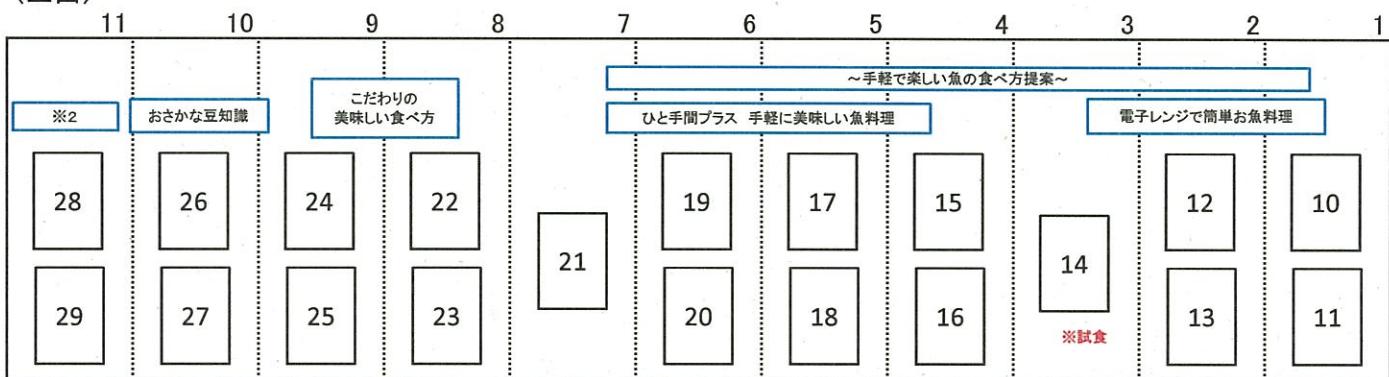


# 「消費者の部屋」パネルレイアウト・パネルタイトル

(正面に向かって右側)



(正面)



## 【タイトル】

- 今が旬の魚と回遊(※1) <1~2>
- 日本人と魚 <3~4>
- 魚の栄養素 <5~9>
- ～手軽で楽しい魚の食べ方提案～
  - ・電子レンジで簡単お魚料理 <10~14>
  - ・ひと手間プラス 手軽に美味しい魚料理 <15~21>
  - ・こだわりの美味しい食べ方 <22~25>
- こだわりの美味しい食べ方 <22~25>
- おさかな豆知識 <26~27>
- MEL認証による資源保護(※2) <28~29>

# 魚の旬と回遊

かつおは春に来遊、  
秋に南下



春に旬の初かつおが獲れる

暖流

寒流

秋に旬の辰りがつお、さば、さんま、  
さけが獲れる



さばは春に北上、秋に南下

寒流

さんまは秋に日本近海に来遊



さけは3~5年で  
日本へ回帰



寒流

# 魚介の旬

	春	夏	秋	冬
アイナメ		アイナメ		
アオリイカ				アオリイカ
アサリ	アサリ			
アジ		アジ		
アマダイ				アマダイ
アユ		アユ		
アンコウ				アンコウ
イカ				
スルメイカ		スルメイカ		
ホタルイカ	ホタルイカ			
ヤリイカ				ヤリイカ
イクラ			イクラ	
イサキ		イサキ		
イナダ			イナダ	
イワシ		イワシ		
エビ				
甘エビ		アマエビ		
伊勢エビ			イセエビ	
車エビ		クルマエビ		
サクラエビ	サクラエビ		サクラエビ	
芝エビ			シバエビ	
ウナギ			ウナギ	
カキ			カキ	
カツオ	カツオ		カツオ	
カニ				ケガニ
ケガニ		ケガニ		
スワイガニ				スワイガニ
タラバガニ				
カマス	カマス		カマス	
キチヂ	キチヂ			
サザエ	サザエ			
サバ			サバ	
サヨリ				サヨリ
サワラ				サワラ
サンマ			サンマ	
シジミ				シジミ
シラウオ	シラウオ			シラウオ
ススキ		ススキ		
スルメイカ		スルメイカ		
タコ	タコ			
トキサケ	トキサケ			
トビウオ	トビウオ			
ナマコ				ナマコ
生タラ				生タラ
ナメタガレイ				ナメタガレイ
ニシン	ニシン			ニシン
ハマグリ	ハマグリ			
ハモ		ハモ		
フク				フク
フリ				フリ
ホタテ				ホタテ
ホタルイカ	ホタルイカ			
マグロ				
クロマグロ	クロマグロ		クロマグロ	
メバチマグロ	メバチマグロ		メバチマグロ	
ヒンナガマグロ	ヒンナガマグロ			
キハタマグロ	キハタマグロ			
マコガレイ		マコガレイ		
マス				
マダイ	マダイ			
メバル	メバル			
ヤリイカ	ヤリイカ			ヤリイカ

東京魚市場卸協同組合HPより

# 魚食の歴史

日本人は1万年以前の旧石器時代から日本に住み始めたとされています

この頃から縄文時代にかけて、動物や魚、木の実を獲って暮らしていました。



人々は食物の豊かな海岸近くに多く住み食事のゴミ捨て場であった貝塚を見ると、縄文時代には、はまぐりや鯛、すずき、うなぎなども食し、豊かな魚食生活が始まっていた事が伺えます。



その後農耕が発達すると穀物主体の食生活になり、奈良・平安時代以降、身分の格差と税の発生により庶民の食生活は苦しい物になって行きました。また、貴族は美食・偏食となり、栄養バランス悪く、病死する事が多かったようです。



ようやく食生活が健全に戻ったのは、庶民から出た武士が支配者となつた室町時代以降で、料理法も貴族・寺院・武家のものが融合して発達しました。こうした日本食が完成したのは江戸時代とされています。

そんな中、仏教の普及で獸は忌み嫌われた事もあり、魚は貴重な蛋白源として、また祝い事のご馳走として暮らしを支え、全国に独自の魚料理文化が生まれました。

参考文献：樋口清之著「新版 日本食物史」



# 魚の料理法

日本の魚食文化を支える一般的な料理法として、  
**刺身、焼き魚、干物、煮魚、フライ、天ぷら、竜田揚げ**  
などがありますが、



獲れる魚の種類と時期は地方によって違い、また気候・風土の  
違いから、その土地に遭った調理・保存方法が発達しました。



## ～地域の代表的な料理法～

### 北海道

石狩鍋（鮭の身やあらと野菜に味噌で調味した鍋）  
三平汁（塩漬けの魚と野菜を煮た、塩漬けの魚の味で調味し  
鮭とば（鮭を縦にスライスし塩水に漬けて寒風干しした物）

### 東北

しょっつる鍋（ハタハタの魚醤「しょっつる」を使った鍋）  
いちご煮（ウニとアワビを入れたお吸い物）  
ハタハタ寿司（ハタハタと根菜、糀などを樽で漬けて発酵させた物）

### 関東

アンコウ鍋（水を使わず、あんこうと野菜だけを煮合わせた鍋）  
なめろう（青魚の身を細かくたたき、ねぎと味噌を加えて混ぜた物）  
江戸前寿司（握った酢飯に鮮魚介のねたを乗せた代表的な寿司）

### 中部

へしこ（さばやいわしに塩をして糠に漬け込んだ保存食）  
わっぱ汁（魚と味噌の汁に焼いた石を入れて煮た物）  
かぶら寿司（塩漬けのぶりとかぶの薄切りを挟み合わせ発酵させた物）  
ひつまぶし（うな丼を、薬味加えて、茶漬けにして3度味わう物）

### 近畿

フナ寿司（ニゴロブナを塩漬けにし、醸酵させた、なれ寿司）  
イカナゴのくぎ煮（いかなごの甘露煮）  
なれ寿司（青魚とご飯を笹の葉などで包み発酵させた物）



### 中国

かきの土手鍋（土鍋の縁に塗った味噌を溶かしながら煮るかきの鍋）  
かにすき（蟹をたっぷり使っただし汁で作る鍋）  
いがい飯（いがいのむき身を甘辛く煮付けて米と炊いた物）

### 四国

さばの姿寿司（尾頭付きの締めさばに酢飯を詰めた物）  
鯛そうめん（甘辛く煮詰めた丸ごとの鯛とそうめん等の盛り付け）  
かつおのたたき（かつおの表面を藁で焼いた物）

### 九州・沖縄

からすみ（ぼらの卵巣を塩漬けし、乾燥させた珍味）  
冷や汁（青魚の焼きほぐし、焼き味噌等と冷だし汁をご飯にかける物）  
スクガラス（あいこの稚魚を塩漬けした珍味）

## 栄養素 その1

## DHA

(ドコサヘキサエン酸)

DHAを多く含む  
魚介類

可食部(生)100gあたり 単位=g

アンコウ・キモ	3.60
クロマグロ脂身	3.20
スジコ	2.40
ブリ	1.70
サンマ	1.70
キチジ	1.50
マイワシ	1.30
ウナギ	1.10
カツオ(秋)	0.97
マダイ養殖	0.89
サバ	0.70

脳細胞をつくり  
血液をサラサラにする  
栄養素DHAは  
魚介類にしかないんだよ

DHAはお魚だけがもっているすてきな栄養素(高度不飽和脂肪酸)です。血小板の凝集を阻害し血栓をできにくくしたり、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

また、DHAは、脳細胞が他の脳細胞と情報伝達をするために、自ら伸ばす神経細胞の突起(シナプス)をつくる大切な栄養素です。DHAを食べると「頭が良くなる」といわれるのは、脳の情報網を広げ、頭の回転を良くする働きがあるからです。

最近の研究で、DHAは、高齢者の痴呆症(アルツハイマー型・脳血管型)の治療、リウマチなどの炎症治療、心理や精神面への作用、さらには脱毛予防にまで効果があるのではないかと発表されています。

## 栄養素 その2

# EPA

(エイコサペンタエン酸)

EPAは  
悪玉コレステロールをやっつけ  
血液をサラサラに  
おそうじする

EPAは、すばらしい働きをする高度不飽和脂肪酸で、魚介類だけに含まれている栄養素です。血液中のコレステロールに作用して、HDL（善玉）コレステロールを維持したまま、LDL（悪玉）コレステロールだけを減少させる特殊な働きをします。ゆえに、次の効能が期待できます。

- 脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病を予防する。
- 血小板の凝集をおさえ、血液をサラサラにする。
- 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や脂肪肝を予防する。

もっとも口の少ない食べ方は、脂を逃さない“さしみ”で食べることをおすすめします。



### EPAを多く含む 魚介類

可食部(生) 100gあたり 単位=g

アンコウ・キモ	2.30
スジコ	2.10
キチジ	1.50
クロマグロ脂身	1.40
マイワシ	1.20
ブリ	0.94
サンマ	0.89
マダイ養殖	0.60
ウナギ	0.58
イカナゴ	0.57
アナゴ	0.56

## 栄養素 その3

## タンパク質



お魚のタンパク質は  
体の中のいらない  
塩分を排泄して  
生活習慣病を予防するのよ

タンパク質を多く含む  
魚介類

可食部(生) 100gあたり 単位=g

クロマグロ赤身	26.4
カツオ（春獲り）	25.8
シロサケ（日本産）	22.3
ブリ	21.4
マサバ	20.7
マアジ	20.7
クロマグロ脂身	20.1
サワラ	20.1
マイワシ	19.8
マガレイ	19.6

人間の体は、筋肉や血液、臓器、毛髪、骨をはじめ、酵素やホルモンまで大部分がタンパク質でつくられていて、生命維持のためそれを食物から摂取する必要があります。

タンパク質は、含まれる必須アミノ酸の量とバランスによって栄養価（アミノ酸スコア）が決められ、その数値100を最良のものとしています。実際に食用できるほとんどのお魚のアミノ酸スコアは100。肉に劣らない良質なタンパク質のうえ、とくに消化・吸収に優れています。

また、漁村は農村に比べ、脳卒中になる率が少ないという調査結果があります。これにはお魚のタンパク質が、過剰に摂取した塩分を尿として排泄させた効能も含まれています。

## 栄養素 その4

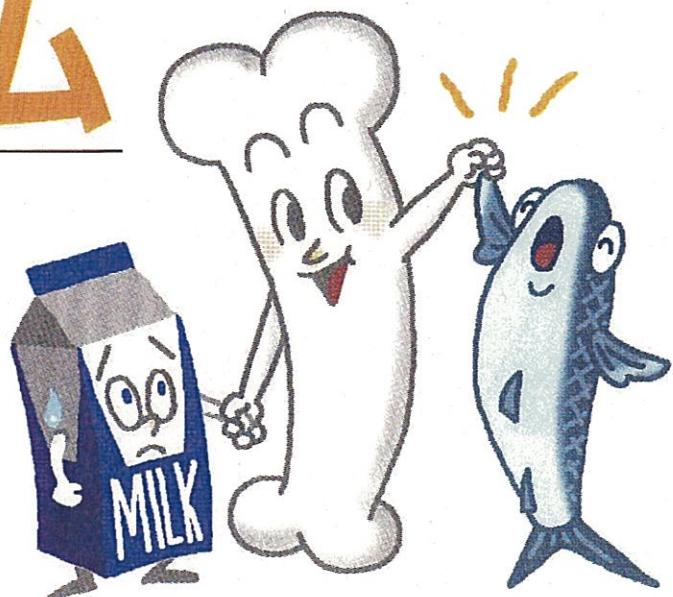
# カルシウム

カルシウムだけでは  
吸収されない！  
ビタミンDとともに  
骨をつくる！

一般に、カルシウムは吸収率の低いミネラル。吸収の促進にはビタミンDが不可欠です。小魚が良いといわれる原因是ビタミンDを内臓に含むため、吸収の効率が良いから。小魚は牛乳以上にすばらしいカルシウムの補給源です。

カルシウムには次のような働きがあります。

- 骨粗鬆症の予防に役立つ。
- 骨折、捻挫、虫歯などの予防に役立つ。
- 脳神経細胞の安定をたもつ。
- 病原菌に対する免疫や抵抗力を高める。
- 体内のやわらかい組織の炎症を予防する。
- 出血時に血液を凝固させる。
- 筋肉の収縮作用を調整する。



### カルシウムを多く含む 魚介類

可食部(生) 100gあたり 単位=mg

イカナゴ	500
ワカサギ	450
カラフトシシャモ	350
アユ	270
コノシロ	190
シジミ	130
ウナギ	130
ウルメイワシ	85
ハタハタ	60
サンマ	32

科学技術庁「五訂日本食品標準成分表」より

## 栄養素 その5

## タウリン

タウリンを多く含む  
魚介類

可食部(生)100gあたり 単位=mg

サザエ	1,536
コウイカ	1,212
カキ	1,163
マグロ血合肉	954
マダコ	871
ブリ血合肉	673
ズワイガニ	450
キダイ	339
タイショウエビ	317
マサバ血合肉	293

肝臓を元気にさせるタウリン。  
サザエのつぼ焼きや  
イカそうめんは  
おつまみの優等生。  
糖尿病、胆石の予防もこれでOK！

タウリンはイカやタコ、貝類、甲殻類に多く含まれています。最近は栄養ドリンクにも配合されていますが、これは肝臓の働きを活発にする生理作用があるからです。

動脈硬化や高脂血症、コレステロール系の胆石の予防にも高い効果が期待されています。

その他、タウリンには次のような働きがあります。

- 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす。
- 血圧を正しくしたもち、高い血圧を下げる。
- 肝臓の解毒能力を強化。  
アルコール障害にも効果的。
- インスリン分泌を促進し、糖尿病の予防・治療に有効。
- 視力の衰えをふせぎ、新生児の脳や網膜の発育を助ける。