



NEWS — LETTER

ISSUE
50
Nov.
'25

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2025.11月号

管理栄養士
担当：櫻井 綾香



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

青魚食べていますか？ - 「鯖」^{さば}

管理栄養士 櫻井 綾香

大人になってより魚の美味しさに気づけるようになりました

気温も下がり、過ごしやすい季節になりましたね。
秋と言えば、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋などいろいろとありますが、みなさまはどのような秋を過ごされていますか？今回は脂が乗ってより美味しく食べられる「鯖」のお話です。

鯖には大きく分けて3種類あります。
日本で取れるのはマサバとゴマサバの2種類で、輸入されるものは大西洋サバが一般的です。
マサバの旬は11月～2月、ゴマサバの旬は6月～9月になります。
旬の時期が違っただけでなくそれぞれ特徴も異なります。
今が旬のマサバは、他の種類に比べて脂が乗っています。また、味だけでなく見た目も異なります。
特徴的なのは、マサバの腹には模様がなく白いのに比べて、ゴマサバはゴマのような黒い斑点があります。この模様がゴマサバの名前の由来になったと言われています。
以下、鯖に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. EPA、DHA

EPAとDHAはどちらもn-3系脂肪酸の一種で魚の油に多く含まれています。これらは体内で合成することができない必須脂肪酸であるため、食事によって摂取する必要があります。

があります。
この2つはそれぞれ異なる働きをします。
EPAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やします。また、血流を改善して動脈硬化や血栓の形成を防ぎます。
一方、DHAは特に乳幼児の脳や神経の発達に作用します。脳の6割以上は脂質でできているため、魚を食べると頭が良くなると言われる理由かもしれません。
EPAとDHAはどちらも酸化しやすく、加熱すると流出してしまいます。刺身など生で食べると効率よく摂取できます。また、魚の缶詰は真空保存されているため、調理するよりも栄養素を逃さず摂取することができます。

2. ビタミンD

ビタミンDは野菜にはほとんど含まれず、魚介類やきのこ類に多く含まれる栄養素です。特に鯖には豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。脂溶性ビタミンであるため、油と一緒に摂取することで効率よく体内に吸収されます。

3. カルシウム

鯖缶にはカルシウムが豊富に含まれています。缶詰製造の過程で骨ごと食べられるほど柔らかく調理されるため、生の鯖よりもカルシウムを多く摂取できます。

作り置きおかずにも！ サバ缶のそぼろ煮

【材料（4人分）】

- ・サバ（水煮・缶） 1缶
- ・れんこん 一節（約150g）※大きいものは半分にする
- ・ピーマン 4個
- ・サラダ油 小さじ1
- ★おろししょうが 大さじ1 チューブの場合2～3cm
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★料理酒 大さじ1
- ★本みりん 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1/2
- ・いりごま（白） 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① れんこんは根元を切り落として皮をむき、いちょう切りし、水にさらす。
ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り除き、横に細切りにする。サバ缶は汁を捨て水気を切る。
- ② れんこんの水気を切り、サラダ油をひいたフライパンで炒める。熱が通ったらピーマンとサバを加える。
サバはほぐしながら炒める。
- ③ ★を加えて水分がなくなるまで中火で煮て、火を止める。
- ④ いりごま、ごま油を加え、混ぜ合わせて完成。

