



NEWS — LETTER

ISSUE
52
Jan.
'26

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
うぞご利用ください。



栄養新聞 2026.1月号

管理栄養士
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺
とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

鴨×ねぎ 最高の組み合わせには理由あり - 「鴨(かも)」

管理栄養士 寺井 春奈

✿✿✿✿✿
蕎麦屋さんでは必ず鴨せいろを注文します（おなかがすきました）
✿✿✿✿✿

あけましておめでとうございます。
今年も皆様にとって幸多き1年となりますように。
とみなが内科は皆様に「ここに通い続けたい！」と思
っていただけるようなクリニックを目指し、より一層精進してまいります。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。
今回はあまりスーパーなどでは見かけないレア食材？「鴨」のお話です。

鴨を食用として食べ始めたのは奈良時代の頃で、鴨食の最も古い文献とされている播磨国風土記《奈良時代に作成された播磨国(現在の兵庫県付近)の風土記(各地方の文化風土を天皇に報告書として献上した書物)》には、天皇が狩猟した鴨を汁物にしたという記載があります。
最初は貴族のような位の高い方々に食されていた食材ですが、時代が経つにつれて江戸時代では鴨南蛮そばや鴨鍋などが世に出回るようになり、庶民にも親しまれるようになりました。

鴨は鶏肉よりも臭みがあるため、ねぎやセリなどの臭み消しができる食材と一緒に食されることが多かったです。そのため鴨鍋などのレシピにねぎは欠かせない食材でした。
そこで、鴨が(鍋の食材である)ねぎを背負って現れてくれたらどんなに好都合か、ということから「鴨がねぎを背負ってやってくる」という“都合の良い相手が自分の利益になるものを持ってやってくる”ということわざができました。
また余談ですが、「カモにされる」というのは鴨が狩猟の際とても捕まえやすかったことから「簡単にだ

まされる」という意味で現代でも使われています。
以下、鴨に豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. ビタミンB群

同じ鳥類なので鶏肉と鴨肉に大きな違いはなさそうですが、いくつかの栄養素で差があります。
そのうちの一つがビタミンB群です。
糖質をエネルギーに変えるビタミンB1や、三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)をエネルギーに変えるビタミンB2が鶏肉の2倍ほど含まれています。

2. ヘム鉄

赤血球の中に多量に含まれるヘモグロビンの構成成分です。
鶏肉の3倍の鉄分を含みます。
たんぱく質の膜(ヘム)に包まれているため、野菜類に多く含まれる非ヘム鉄と違い吸収が良いです。

3. 不飽和脂肪酸

鶏は肉類の中では珍しく、不飽和脂肪酸の割合が多いです。
融点が高い油脂は溶けにくいため身体に残りやすく悪さをします(動脈硬化を促進させる等)が、鴨は15°C前後と融点が低いためヒトの体内に入ると体温で溶け、サラサラの液状になります。
同量で比較したとき、鴨には鶏肉の2倍油脂が含まれていますが、身体に蓄積されにくい質の良い油なので問題ありません。
※カロリーは多いため食べ過ぎると体重は増えます。

【鴨と相性の良いおすすめの野菜】

鴨 × ねぎ

王道の組み合わせですが、理にかなっています。鴨の臭みを消す、ねぎに含まれるビタミンCが鴨肉に含まれる鉄の吸収をUPしてくれます。

鴨 × セリ

セリはビタミンミネラルが豊富+抗酸化作用もあり栄養価が高いですが、長時間の過熱に弱いため生食orさっと火を通すくらいで食べるのがお勧めです。

鴨 × クレソン

アメリカ疾病予防管理センターの誌で「果物・野菜の栄養密度スコアランキング1位」を獲得するほど栄養豊富なクレソン。サラダや添えものにして一緒に食べると◎