



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

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

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い申し上げます。
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
ったようです。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

鴨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と身体に残りやすく
悪さをします(動脈硬化を促進させる等)が、鴨は
15℃前後と融点が低いと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
過熱に弱いと生食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◎