

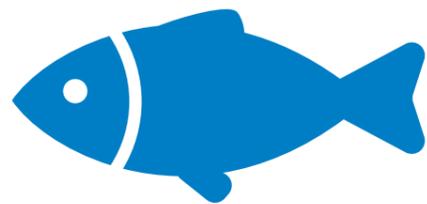


常温で固体の脂  
(飽和脂肪酸)

LDL(悪玉)コレステロール値上昇

動脈硬化・心疾患の原因に

多い食材…菓子パン、肉の脂身、牛脂、ラード、  
バター、マーガリンなど



魚のアブラ  
(不飽和脂肪酸)

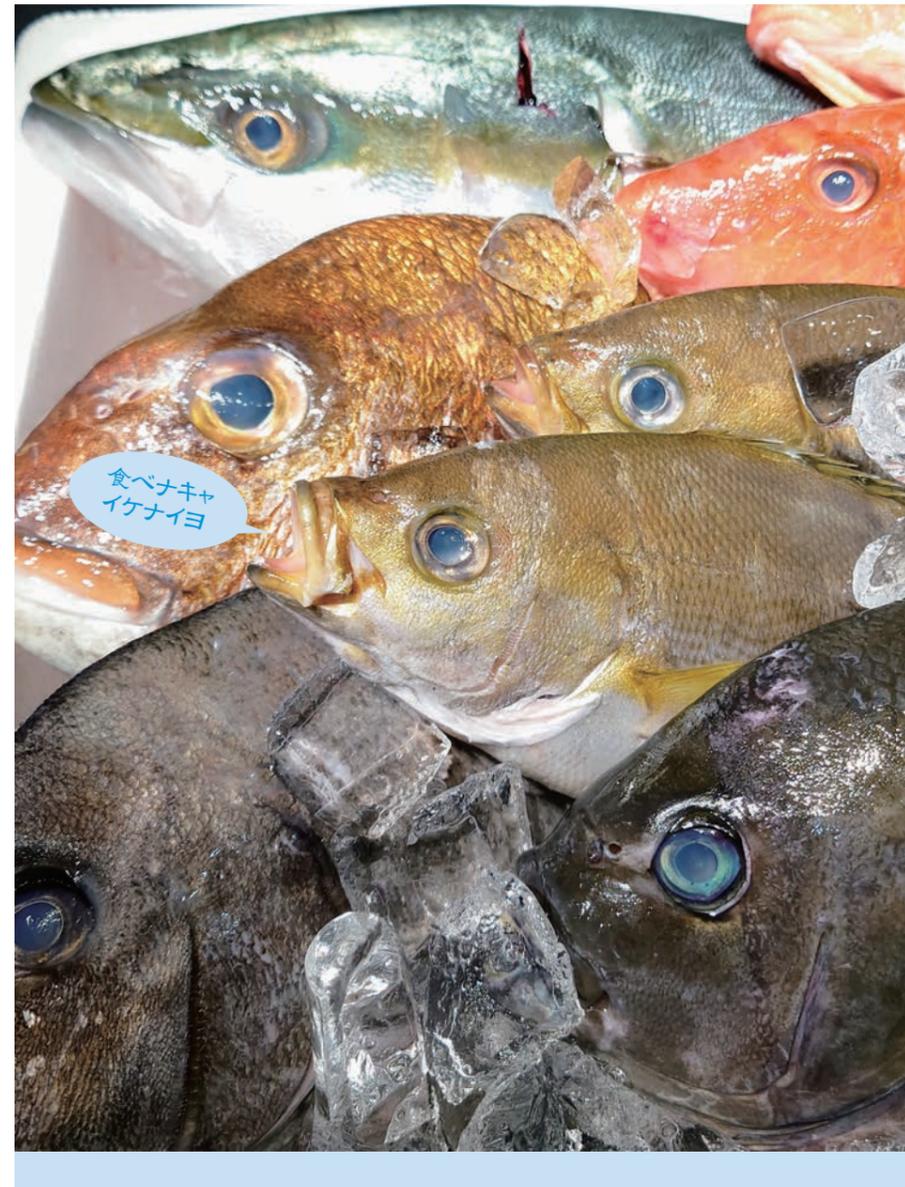
血液サラサラ

中性脂肪・コレステロール値低下

動脈硬化・心疾患の予防

認知症の予防

+人間の体内で作り出すことができない



# 魚

は身体にとって  
**絶対に必要**  
なのです!

教えてくれたのは…  
城西大学 薬学部 医療栄養学科  
管理栄養士



中里見 真紀 先生  
好きな魚 アユ、サケ



深谷 睦 先生  
好きな魚 ハタハタ

魚は、一般的な野菜の認識と同様に、「食べなきゃいけないものなんだ」という意識が必要な食材なのです

飽和脂肪酸(肉の脂身など)は摂取量を減らした方がいいものですが、不飽和脂肪酸(魚)は積極的に摂取すべきもの、いや、絶対に摂らなければならないものなのです。なぜなら、人間の身体が自ら作り出すことができないものだからです。

**魚のアブラの健康パワー!**

この魚のアブラ(不飽和脂肪酸)は、人間の身体にとっても良い働きをします。機能からいうと、『血液サラサラ』『中性脂肪・コレステロール値低下』『動脈硬化・心疾患予防』『認知症予防』と、良いことづくめ。必要量は、最低でも週3日以上、できれば毎日魚を食べると、心疾患のリスクが下がります。なので、1日3食のうち1回は魚を食べるように意識してみてください。

しかし、魚のアブラはとても酸化しやすいもの。いわゆる「魚臭い」嫌な臭いは、摂るべきアブラが酸化している臭いなのです。酸化したアブラは身体に悪いので、無理に食べるのは控えましょう。

魚、食べていますか?

最近、「魚を食べたのはいつでしょうか。今日ですか? 昨日ですか? 海なし県の埼玉県にあり、山林が約7割を占める我がときがわ町において、食材としては比較的なじみの薄い、魚。そんな魚が、本当は身体にとって「毎日食べなくてはならない」ものであると知ったら、驚く方もいるのではないでしょうか。

魚を食べなくてはならない理由は、魚のアブラにあります。実は、人間の身体にとって、魚で一番必要な部分は、魚の「アブラ」なのです。このアブラ、肉の脂身やバター、ラードなどの「脂」とは全く違います。肉などの脂は、常温で固体の「飽和脂肪酸」というのですが、魚のアブラは、常温でも液体の「不飽和脂肪酸」というもの。人間よりも体温の高い「牛・豚・鶏」と違い、魚は冷たい水の中で生きています。だから、アブラは常温でもサラサラの液体なのです。DHAやEPAという言葉も聞いたことがある方もいると思いますが、それらも魚のアブラに含まれているものなのです。

一方、肉の脂身など(飽和脂肪酸)は、摂りすぎると「LDL(悪玉)コレステロール」が高くなり、動脈硬化などの原因となります。常温で固体のため、血管の中に付着し、血管が詰まる血栓の原因にもなります。なので、飽和脂肪酸はなるべく減らすよう意識した方が良いでしょう。

肉類を食べるときは、赤身肉や鶏ささみなど、脂肪の少ない部位を選んだり、皮や脂身を取り除く、下茹でしたりするなど、工夫しましょう。

**嫌いでもいい。**  
**頭で理解して、魚を食べよう**

「摂らなくてはいけない、身体に絶対に必要なアブラ」をもつ魚ですが、もちろん、どうしても魚が苦手な人もいるでしょう。そんな方は、かまぼこやちくわなどの練り物など、食べやすいもので構いません。

「野菜は身体に良いから食べないといけない」と思つたと同様に、「魚も身体に絶対に必要だから食べないといけない」という意識をもち、献立を考えるようにしていきましょう。