

健康だより


Vol.1
令和5年10月

10月に入り、過ごしやすい気候になりました。一方で、急激な気温の変化により体調が不安定になりがちです。体調管理に十分注意しましょう。

食欲の秋 旬の魚



秋といえば、食欲の秋ですね！秋に旬を迎える食材はとて多く、果物から魚、きのこなど多岐に渡ります。今回は旬の魚に焦点を当ててお話していきたいと思います。



○秋に旬を迎える魚にはどのようなものがあるか

秋に旬を迎える魚には、サンマ、サバ、アジ、マグロなどがあります。どの魚も、日常的にお召し上がりいただく機会が多いと思います。この魚に共通することは、青背魚であるということです。背の部分が青光している魚を指し、「光もの」と表現することもあります。この青背魚に共通していることが、**DHA（ドコサヘキサエン酸）**や**EPA（エイコサペンタエン酸）**を多く含むということです。

○DHAやEPAとは

不飽和脂肪酸の名称です。体内で合成することができないため、必須脂肪酸にも含まれます。必須脂肪酸は、食べ物から摂取する必要があります。

～DHA～

神経細胞の発育を活性化させ、機能維持に重要な役割を果たしています。記憶や学習能力を向上させるために必要不可欠な成分です。

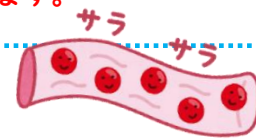
アルツハイマー型認知症、血流改善記憶力、視力回復、アレルギー予防、精神安定の効果があります。



～EPA～

血小板凝集抑制効果があり、血栓をつくらせない働きがあります。心筋梗塞や虚血性心疾患など、生活習慣病予防の効果があります。HDL（善玉）コレステロールを増やし、悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪を減らす働きもあり、血液をサラサラにしてくれます。**高血圧の予防や改善に効果的です。**

アレルギー症状の緩和、感染症予防、精神を安定させる効果があります。



アニサキスに注意しましょう。



アニサキスとは、寄生虫の一種で魚の内臓に寄生します。アニサキスによる食中毒は主に2つあります。急性胃アニサキス症では、食後十数時間以内に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。急性腸アニサキス症では、食後十数時間から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。激しい腹痛を生じた場合は速やかに医療機関を受診してください。

対策として、目視で確認すること・ -20°C 以下24時間以上冷凍・ 60°C 以上で一分加熱を心掛けましょう。

季節を問わず多く発生する食中毒ですが、秋に件数が増える傾向があります。注意しましょう。

参考文献：わかさの秘密 成分情報 DHA EPA、DELISHKITCHEN 秋が旬の魚といえば？種類ごとの特徴やレシピをご紹介、厚生労働省 アニサキスによる食中毒を予防しましょう