栄養科からの**栄養ひとこと便５月号**　Ｎｏ.227

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。
今月のほっとな情報は「初鰹（はつがつお）」についてです。
初夏に黒潮に乗って太平洋を北上する鰹のことを言います。

◎鰹で鉄補給

鰹には「ヘム鉄」が多く含まれており、またヘモグロビンの材料になるたんぱく質も含まれているので、貧血予防に効果があります。
鉄には、肉や魚に含まれるヘム鉄と野菜などに含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は非ヘム鉄より吸収が良く、また鉄の吸収を高めるビタミンＣを一緒にとるとより吸収しやすくなります。
１日の摂取推奨量は、30～69 歳の男性では 7.5 ㎎、女性では 11.0 ㎎(月経ない場合 6.5 ㎎)となっています。
〈食材 80ｇの鉄の含有量〉鰹：1.52 ㎎　銀鮭：0.24 ㎎　まさば：0.96 ㎎　まだら：0.16 ㎎
※推奨量を補うには、バランスよく他の食材からも摂取する必要があります。

◎初鰹と戻り鰹の違い

「初鰹」は別名「春鰹」と言われます。脂質が少なくさっぱりとした味が特徴で、たたきにすることがおすすめです。もう一つの旬にあたる秋の「戻り鰹」は太平洋を南下した鰹のことで、脂がのっていてもっちりとした食感です。「とろ鰹」ともいわれています。

◎鰹を使った郷土料理

鰹の漁獲量が多い静岡県には「がわ」という郷土料理があります。
「がわ」とは生の鰹、胡瓜、梅干し、青しそなどを刻んで、味噌と共に水に入れる「冷やし味噌汁」です。漁師さんが鰹漁に出た際に船上で作ったのが始まりとされています。
氷を入れ、味噌を溶かそうとかき混ぜると「ガワガワ」と音がすることから、「がわ」と呼ばれるようになったといわれています。

※病態により食事制限のある方はご注意してください

南大阪病院　栄養科