

かつおについて



古来より日本でなじみのあるかつお。主菜として、様々な調理法で食卓に上がるだけでなく、缶詰やかつお節などに加工されています。鰹節でとっただしは、旨味があり、煮炊き物や汁物のベースとしても活用されています。

旬は、4～5月ごろピークを迎える「初がかつお」、8月～9月ごろにピークを迎える「戻りがかつお」と年に2回あります。かつおの収穫量1位は静岡県、名産地として有名なのが高知県(県魚に指定されており、消費量1位)。高知県では保存技術がない時代、船上で鮮度が落ちたかつおを食べるために「たたき」という料理法が発達したともいわれています。

今回は、かつおの栄養と健康効果について、成分の特徴を踏まえた上でお伝えしていきたいと思っています。

～ダイエットや筋肉強化につながる～

かつおは、**高たんぱくて低カロリー**であるため、**運動により分解された筋肉を補修するアミノ酸が多く含まれます**。筋力を落とさずにダイエットしたい方や、負荷の高い運動で筋力強化をしたい方にお勧めの食材です。

～美肌につながる～

かつおには、**ビタミンB6**が含まれており、紫外線やストレスなどで、**細胞が受けたダメージを修復し、肌のターンオーバーを整える作用**があります。また**ビタミンB6の吸収に必要なビタミンB2**も含まれるためより美肌効果を高めてくれます。

～貧血予防になる～

かつおに含まれる鉄分は、吸収率のよい**動物性のヘム鉄**です。特に、かつおの赤黒い部分である「血合い」には鉄分が多いため、慢性的な貧血に悩んでおられる方にお勧めです。

～血液がサラサラになる～

かつおに含まれる油(=脂肪酸)は、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**や**EPA(イコサペンタエン酸)**と呼ばれるもので、**血液をサラサラにする効果**があります。また、中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、高血圧、動脈硬化予防、心臓・血管系疾患のリスク低下、認知機能向上、炎症反応の緩和、アレルギー症状の緩和などあります。

～骨を強くする～

かつおには、**ビタミン D** といわれる脂溶性のビタミンが含まれています。主な働きとしては、**健康的な骨の形成を促し、血液中のカルシウムとリンの吸収を調節し、免疫機能を促進**します。

体は肌に日光が当たっていると自然に**ビタミン D** を生成します。血中**ビタミン濃度**を適切な値に保つため、特定の食べ物を摂ることは病気に対する抵抗力を高めるとともに、子供の成長(特に骨や歯)や発達にとっても大切です。不足すると、**骨がもろくなる骨粗鬆症**や**骨の軟化(骨軟化症)**にもつながります。

～食べ合わせの工夫～

かつおは食べ合わせの工夫や調理方法によって、より効率的に栄養素を補給することができます。体調などによって食べ方を変えることで健康促進にもなります。

・生食

かつおに含まれる**ビタミンB群**は水溶性で水に溶けやすく、熱に弱いので、無駄なく食べるには、生食(刺身、たたき)で食べるのがおすすめです。生姜やにんにく、ねぎなどの香味野菜は、**ビタミンB1**の吸収を高めてくれるため一緒に取ることがおすすめです。

・火を通す

かつおに含まれる**ビタミンD**は脂溶性のビタミンなので、油との相性がよく、吸収がよくなります。焼いたり、煮たりすると栄養素が煮汁へ溶け出すので、煮汁ごと食べると無駄なく摂取することができます。

レシピ

【かつお南蛮漬け】

材料(1人分)

①	②	③南蛮酢
かつお 80g	玉葱 30g	砂糖 2g
小麦粉 適量	人参 5g	酢 7g
油 適量	ピーマン 10g	ポン酢 2g
	甘酢生姜 10g	水 20g

作り方

- ③の南蛮酢を合わせる。
- ②の野菜を千切りにし、南蛮酢に入れて漬けておく。
- ①のかつおを好みの大きさに切り、小麦粉をまぶして揚げる。
- 合わせておいた野菜の南蛮酢にかつおを加えて漬けておく。
- 器に盛りつけて、できあがり。

