

魚介類を取り入れましょう

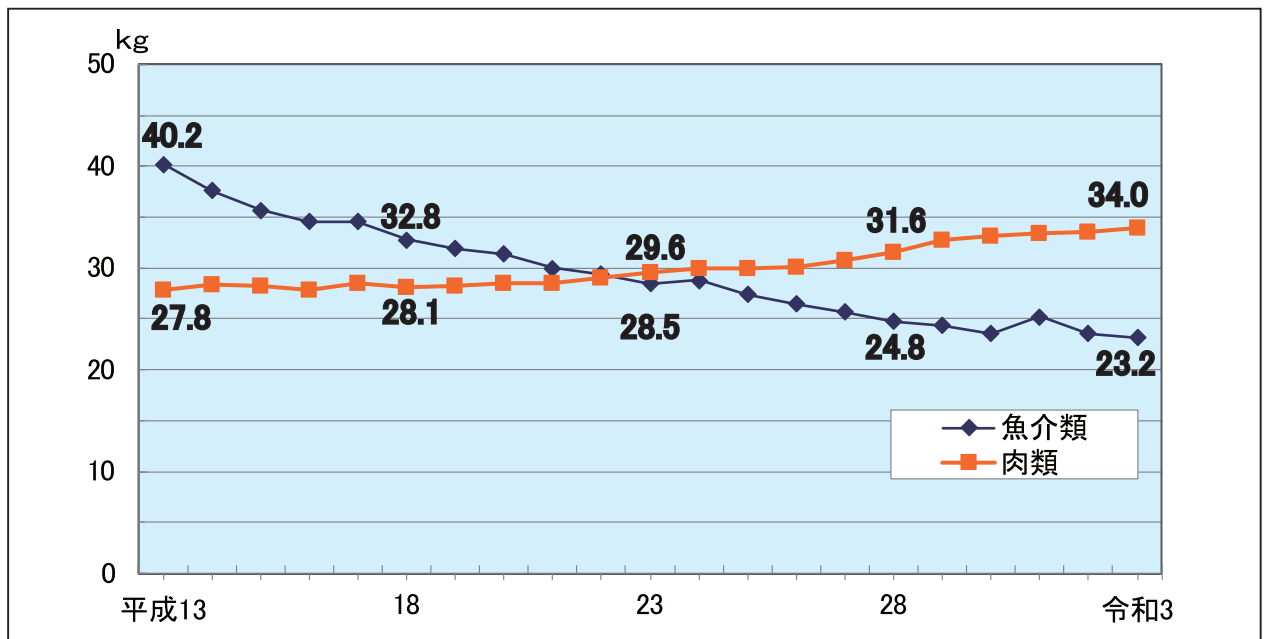
最近、魚を食べる機会が減ったと感じることはありませんか？

魚介類と肉類の消費量(図)を比較してみると、魚介類の1人1年当たりの消費量は年々減り続け、平成23年には肉類の消費量と逆転してその差は徐々に拡大しています。

また農林水産省が行った食料・農業及び水産業に関する意識調査によると、肉類と比べて魚介類をあまり購入しない理由として、「肉類を家族が求める」「価格が高い」「調理が面倒」などの意見が挙げられており、魚離れの要因となっていることが分かります。

しかし、魚には良質な動物性たんぱく質やビタミンだけでなく、DHAなどの健康維持に役立つ成分(表)も多く含まれるため、積極的に取り入れてみましょう。まずは調理の手間がかからない刺身や缶詰などを利用して、今より魚を食べる頻度を増やすよう心がけましょう。

【図】国民1人・1年当たりの食用魚介類・肉類消費量の推移 (kg/年)



資料：農林水産省「食料需給表 (<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/>)」より作成 (参照 2023-5-1)

【表】魚介類に含まれる主な機能性成分 (*)

成分名	成分の特徴	期待できる効果	多く含む魚介類
DHA	魚油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸	・中性脂肪の低下 ・記憶力の維持	まぐろ、さんま、ぶり、さば、あじ、さけ、めかじき
EPA	魚油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸	・中性脂肪の低下 ・血栓予防	まぐろ、さんま、ぶり、いわし、さば、イクラ
アスタキサンチン	色素成分であるカロテノイドの一種	・抗酸化作用 ・眼精疲労の改善	さけ、えび、かに、イクラ
タウリン	貝類やイカ・タコ等に含まれるアミノ酸の一種	・血中脂質の改善 ・肝機能の向上	かき、たこ、いか、あさり

*機能性成分：栄養素の他に健康の維持・増進に役立つとされている成分

*参考資料：水産庁「水産白書 (令和3年度)」(<https://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/R3/220603.html>) (参照 2023-5-1)