



～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～

## 旬の食材を 知ろう

# さけ



鮭には「白鮭(秋鮭)」「紅鮭」「銀鮭」「キングサーモン」などいくつか種類がありますが、日本で獲れるのは主に「白鮭」です。9月～11月に故郷の川で産卵するために戻ってくる白鮭は、身が引き締まっており、卵や白子へ栄養や体脂肪が使われているため脂が控え目でさっぱりとした味わいです。

## 注目の栄養素

- ★DHA(ドコサヘキサエン酸)
- ★EPA(エイコサペンタエン酸)



青魚やさけに多く含まれる不飽和脂肪酸は、**中性脂肪抑制**や**血栓形成を予防**する働きがあります。また**動脈硬化**、**高血圧予防**の効果も期待できます！

## ★ビタミンE・アスタキサンチン

どちらも強い抗酸化作用があり、紫外線による肌のダメージを防ぐほか、**血流の改善**や**動脈硬化の予防**、**老化防止**につながります！

## ★ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する栄養素です。骨を丈夫にしたり筋肉の発達にもつながるため、**骨粗鬆症の予防**につながります。また、**免疫力UP**の効果も期待できます！



参考文献：まごころケア食 大塚製薬 栄養素カレッジ

## 選び方のポイント

皮が銀色に光っている

キレイなオレンジ色で身がしまっている

身に白いサシが入っている



## 鮭の栄養素を上手に摂るコツ

### ① 皮ごと食べる

皮の下にはコラーゲンが豊富に含まれており、ビタミンCと一緒に摂取することで**美肌効果UP!**



### ② 油で調理して食べる

強い抗酸化作用があるアスタキサンチンやビタミンD、Eなどの栄養素は油に溶け出しやすいため、**油で調理することで摂取の効率がUP!**

## 鮭のバターしょうゆ焼き



### 材料(2人分)

- 鮭の切り身 2切れ(200g)
- 塩 少々(0.2g)
- こしょう 少々(0.02g)
- 片栗粉 大さじ1(9g)
- バター 15g
- ★げんたしょうゆ 小さじ2(12g)
- ★みりん 小さじ2(12g)
- ★レモン汁 小さじ1/2(3g)



### 作り方

- ① 鮭に塩こしょうをふり、10分置く。
- ② ★を合わせておく。
- ③ キッチンペーパーで水気を切った鮭に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンでバターを溶かし皮面から焼く。
- ⑤ 両面に焼き色が付いたら★を入れて絡めたらできあがり。

### 栄養価(1人分)

- エネルギー：213kcal
- たんぱく質：22.5g
- 炭水化物：7.5g
- 脂質：10.3g
- 食物繊維：0g
- 食塩相当量：0.7g



## おすすめ減塩調味料

厚生労働省が定める1日の塩分摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満と設定されています。

減塩

今回のレシピでは

「減塩げんたしょうゆ」を使用しています。



### 減塩げんたしょうゆとは？

腎機能が低下した方におすすめの減塩醤油です。濃口醤油に比べて、**塩分48%**、**カリウム92%**、**リン75%カット**。だしで割ることなく醤油本来の風味を活かしています。もちろん、**腎機能が正常な方にもおすすめです。**

ご希望の方は、薬局でお取り寄せ可能です。お気軽にお声がけください。



参考文献：厚生労働省ホームページ

『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

