

アップル すこやか通信 DHA

DHA（ドコサヘキサエン酸）は、脂の乗った青魚に多く含まれ、脂肪酸に分類される栄養素です。脂肪酸はエネルギー源となり、常温で固形となる飽和脂肪酸（バター、牛や豚の脂身など）と常温で液体となる不飽和脂肪酸（食物性油、いわしやさんまの魚油など）があります。飽和脂肪酸は化学的に安定し、酸化が起こりにくいので貯蔵に向いていますが、とりすぎるとコレステロールや中性脂肪を増加させます。また、不飽和脂肪酸は、悪玉（LDL）コレステロールを減らす効果があるといわれています。不飽和脂肪酸のDHAは体内で合成できないため、食物からとる必要があります。

DHAは脳や神経組織に非常に多く含まれ、記憶力、判断力の向上、老人性痴呆症の予防などの効果があります。また、DHAには血管壁の細胞を柔らかくする働きもあり、血流を改善し、動脈硬化など生活習慣病の予防につながります。さらに、ぜんそく、花粉症、アトピー性皮膚炎の改善や視力の回復、うつや不眠といったストレスに対しての効果も期待されています。

DHAを多く含む食品

いわし、さば、まぐろ、さんま、さけ、うなぎ、ぶり、はまち、あじなど。
★ 不飽和脂肪酸であるDHAは鮮度が落ちると酸化しやすいため、青背の魚は鮮度をチェックして購入しましょう。身に弾力性があり、目の澄んだ青背の魚を選びましょう。



DHAで
暑い夏を元気に
過ごそう！

いわしのソテー ラビゴットソースかけ



ラビゴットソースとは

酢、食用油、野菜のみじん切りをベースとしたソースです。フランス語で「元気を出させる」の意味があり、食欲のないとき、暑い夏にオススメです。青魚以外にも、白身魚、豚肉、鶏肉のソテーにもあう万能ソースです。



材料（2人分）

いわし（3枚おろし）... 2尾分
小麦粉 大さじ1
塩・コショウ 少々
オリーブオイル 小さじ1

ラビゴットソース

玉ねぎ 20g
トマト 小1/2個
オリーブオイル 大さじ1
酢・レモン汁 各小さじ1
塩 小さじ1/4
コショウ 少々

栄養価（1人分）

エネルギー：231kcal
たんぱく質：12.6g
脂質：16.5g
塩分：1.3g

作り方

- ① いわしは3枚におろして塩、コショウをし、小麦粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、トマトは湯むきをし、小さめの角切りにする。オリーブオイル、酢、レモン汁、塩、コショウを合わせた中に加える。
- ③ フライパンを熱し、オリーブオイルをひき、いわしを入れ両面を焼く。
- ④ いわしにソースをかけてできあがり。