

# 食を楽しむ、考える。

vol. 29

鮭の旬は秋から冬にかけてです。産卵のために沿岸に近づき、川にのぼる前に獲られたものが脂ものっておいしく、上物とされます。



HPでレシピを見る  
No.4268

調理例：鮭とじゃがいもの炊き込みご飯

10 冷凍 次回1月1日 1回 シーサット

塩秋鮭切身(甘口)

240g(4切) ★

北海道産の銀毛と呼ばれる、より身質が良いとされる秋鮭のみを原料に使用しています。

塩分：約1.5%

昨年漁獲したものです。



ざる：直径約21cm

旬が旬

1切あたり  
90円

358円

# 鮭



管理栄養士  
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員、厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。管理栄養士グループ「シグナル」に所属。

**注目！ 鮭は、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富です。**

鮭のたんぱく質は良質で消化吸収がよく、脂には脂質異常症の改善に役立つDHAやIPAが多く含まれています。

鮭の身の色素アスタキサンチンには、強い抗酸化作用があるので動脈硬化予防やストレス性の免疫低下を抑制する働きに加え、紫外線の害から体を守る働きもあり、日焼けやしみなどの予防が期待されます。

さらに注目したい点は、ビタミンD。カルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症予防に役立つビタミンDが、魚の中でも鮭には特に豊富に含まれています。

その他ビタミンB群、ビタミンEなどもバランス良く含む鮭は、生活習慣病予防の強い味方といえます。