

人は食べたものでできている

10月の食材 栄養豊富 精が付く食材

# うなぎ

You are what you eat.



## うなぎの主な栄養素 (魚介類/うなぎ/養殖、生、100gあたり)

エネルギー…255kcal	ビタミンD…18 $\mu$ g
たんぱく質…17.1g	トコフェロールa…7.4mg
脂質…19.3g	ビタミンB <sub>1</sub> …0.37mg
炭水化物…0.3g	ビタミンB <sub>2</sub> …0.48mg
ナトリウム…74mg	ナイアシン…3mg
カリウム…230mg	ナイアシン当量…5.2mg
カルシウム…130mg	ビタミンB <sub>6</sub> …0.13mg
マグネシウム…20mg	ビタミンB <sub>12</sub> …3.5 $\mu$ g
リン…260mg	葉酸…14 $\mu$ g
鉄…0.5mg	パントテン酸…2.17mg
亜鉛…1.4mg	ビオチン…6.1 $\mu$ g
銅…0.04mg	ビタミンC…2mg
マンガン…0.04mg	飽和脂肪酸…4.12g
ヨウ素…17 $\mu$ g	多価不飽和脂肪酸…2.89g
セレン…50 $\mu$ g	一価不飽和脂肪酸…8.44g
モリブデン…5 $\mu$ g	コレステロール…230mg
レチノール活性当量…2400 $\mu$ g	

※「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」から引用

### ■ビタミン類たっぷり 免疫力を高めてくれる

スタミナ食材として古くから重宝されるうなぎ。肝のお吸い物、蒸して油を落として食べる白焼き、辛いタレがかかった蒲焼き…思い浮かべるだけで食欲がわいてきます。今は養殖がほとんどですが、天然うなぎの旬はこれからです。

うなぎは鉄、亜鉛、カルシウムなどのミネラルと、一般的に魚肉類に不足しがちなビタミン群もたっぷり含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、D、Eのほか、ビタミンAがもつとも多く含まれています。

ビタミンAは目や皮膚の粘膜を健康に保ち、ウイルスに対する防御力、免疫力を高める効果があり、インフルエンザや風邪の予防にも効果的です。うなぎ1匹に成人が1日に必要とされるビタミンAの2倍以上の量が含まれています！一方で、ビタミンAを過剰摂取すると、健康障害を起こす可能性がありますので適正量の摂取を心掛けましょう。

### ■悪玉コレステロールを減らし、 血液の流れを良くする効果も

うなぎはDHA、EPAが豊富なことでも有名です。DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)は不飽和脂肪酸のこと、魚の脂身に特に多く含まれます。

DHAは頭が良くなる栄養素と言われ、記憶力や視力の回復効果以外に、

がんや悪玉コレステロールを減らし、心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中、動脈硬化の予防と改善にも効果があります。EPAは肝臓での過剰な中性脂肪の合成を抑え、腸管からの中性脂肪吸収を抑制し、血管の病気と言われる脳梗塞や心筋梗塞といった病気の予防に効力があるそうです。また、コレステロールを減らす働きもあり、血液の流れを良くします。

成人では、1日1g以上のDHAとEPAを摂取することが望まれているそうです。DHAもEPAも体内で合成できない脂肪酸なので、うなぎなどの魚を食べて積極的に摂取しましょう。

### 保存方法

高級食材のうなぎですが、家庭ではスーパーなどでパックに詰められた冷めた状態の蒲焼きを購入することが多いようです。2~3日以内に食べるならそのまま冷蔵庫保存。すぐに食べない場合は冷凍庫で保存することがおすすめ。およそ1カ月間保存ができます。

冷凍うなぎを美味しく解凍するポイントは、食べる5~6時間前に余裕をもって冷蔵庫に移し、ゆっくり自然解凍すること。お急ぎの場合、袋のまま熱湯に入れ、5~7分ほど湯煎して解凍してください。