

栄養科だより

第4号 2019年4月発行

特集・・・「**子どもの日**」

今回は「**子どもの日**」におすすめの食材について調べました！

「子どもの日」は元々、「端午の節句」といい、男の子の誕生や成長を祝う行事でした。

昭和23年に5月5日を国民の祝日として制定する際、

「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。」

という文言があることから、男の子のための行事というよりは女の子も含めた子どもに関わる祝日という位置付けをしたことがわかります。

子どもの日を代表する食材って知っていますか？

子どもの日は以前、端午の節句として男の子の誕生や成長を祝っており、今もその名残で鱸（スズキ）や鰯（ブリ）の魚を食べるのがよいとされています。

なぜ、鱸や鰯がよいのかと言うと、これらの魚は成長するごとに名前が変わる出世魚だからです。

また、鰹（カツオ）も勝男に通じることから端午の節句には欠かせない料理でしたので、今も子どもの日に鰹を食べるのがよいと言われています。

出世魚のそれぞれの呼び方

鱸（スズキ）・・・コッパ → セイゴ → フッコ → スズキ

鰯（ブリ）は関東と関西で呼び方が違います。

関東・・・ワカシ（ワカナゴ）→イナダ→ワラサ→ブリ

関西・・・モジャコ→ワカナ→ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ



今回は梅雨～夏が旬の鱸すずきについてお話しします。

すずき 鱸は別名「シーバス」とも言われており、釣り人の間でも人気のある魚です。4年物以上で体長が60cmを超えるのがすずき 鱸と呼ばれます。上質な白身で、鮮度が良いものはすずき 鱸らしい独特な風味を楽しめます。ただし、海水と淡水を行き来する魚でもあり、取れた場所によっては川魚の泥臭さのような匂いがするものもあるようです。

すずき 鱸の栄養価

すずき 鱸は高タンパク、低脂肪の典型的な白身魚です。よって、体力の向上や代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きが期待できます。脂質は少なめですが、高血圧予防や、LDL（悪玉）コレステロールを低下させる一価不飽和脂肪酸オレイン酸が含まれています。

ビタミンAとB6も多い！

ビタミンAは目の健康や肌の健康、感染症予防に役立ちます。ビタミンB6は健康な皮膚、髪、歯をつくり、免疫機能を正常に保つ働きがあります。

新しい生活が始まり、季節の変わり目でもある時期で疲れが溜まることが多いと思います。旬な食材を食べて体力と気力を回復させてはいけませんか？

5月から新元号「令和」に変わります。

令和に込められた思い・・・

- 人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ。
 - 梅の花のように日本人が明日への希望を咲かせる。
- という意味が込められているそうです。

栄養管理科 大石 光秀

<参考文献・WEB>
旬の魚介百科
食品の効果効能辞典

