

積極的にとりたい油と控えたい油とは？ DHAやEPAが多く含まれている魚は？

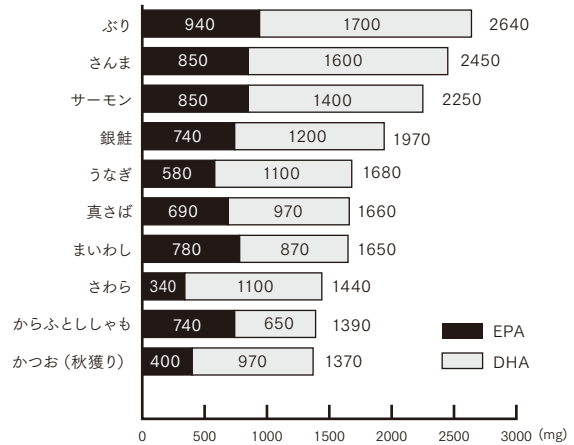
油というとカロリーが高く、太るというイメージをお持ちの方も多いと思いますが、油はエネルギー源になるだけでなく、細胞膜を構成したり、ホルモンの材料となったりして、さまざまな体の機能を調節するように働くため、妊娠や出産に際しても重要な役割を担う栄養素です。

特に、必須脂肪酸と呼ばれているオメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸は相反する作用のある、局所的に働くホルモンのような物質に変換されるため、それらのバランスがとても大切です。ところが、現代社会に特有の食環境では、オメガ6脂肪酸は多く、オメガ3脂肪酸が少なくなりがちであると言われています。

このオメガ6とオメガ3のアンバランスは炎症体質を招いたり、血流を悪くしたりして、妊娠、出産に不利になることが多いことが多くの研究で明らかになってきています。

このアンバランスを改善するには、オメガ3脂肪酸のDHAやEPAの唯一の供給源であるお魚を積極的に食べ、オメガ6脂肪酸のリノール酸が多く含まれる油を使う揚げ物やファストフード、スナック菓子を控えることです。

下のグラフを参考に、毎日1種類の魚のおかずをとり入れることがお勧めです。魚料理が苦手な方でもお刺身やお惣菜等をうまく利用しながら、魚を積極的に食べましょう。その上で不足が心配な場合は、サプリメントも取り入れていくと良いでしょう。



サラダ油を使った揚げ物や油の多い炒め物、ファストフード、スナック菓子などの摂り過ぎに気を付けて、魚を積極的に食べるようにしてバランスをとっていきましょう。

水銀による胎児への影響について

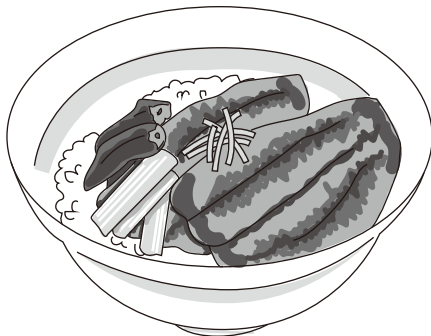
魚を食べる際に、メチル水銀による胎児への影響を心配されている方もいらっしゃると思います。メチル水銀は胎児の中枢神経の発達に影響を及ぼすとされていますが、水銀含有量の高い魚介類に偏って多量に食べることを避けていれば問題はないとされています。詳しくお知りになりたい方は以下のサイトをご覧ください。

<妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項>これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/051102-2a.pdf>

Recipe

＼あじやさんまでも代用できる／ いわしのかば焼き丼 (2人分)



- Point -

いわしは魚売り場の方にさばいてもらって簡単に調理できます。強火で加熱しすぎるといわしの油が外に出しまうので、火加減に注意しましょう。

【材料】

ししとう…………… 6本
 長ねぎ…………… 半分
 いわし…………… 中サイズ4尾
 小麦粉…………… 適量
 醤油…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1/2
 植物油*…………… 小さじ1
 ごはん…………… 300g(1人150g)
 紅生姜…………… お好みで

*植物油はリノール酸の含有量の少なく、オレイン酸の多いなたね油がおすすめです。

【作り方】

- ①いわしは3枚卸にしてキッチンペーパーで水気をしっかりと拭き、両面に小麦粉をはたく。長ねぎは4cm長さに切る。
- ②フライパンに植物油をひいて中火にかけ、ししとうと長ねぎをこんがり焼き色が付くまで焼いたら器に取り出し、いわしを入れて両面に少し焼き色が付くまで焼く。
- ③キッチンペーパーで油をふき取り、合わせた調味料をいれてたれにとろみがつくまで弱火で煮る。
- ④ご飯の上に③とししとうと長ねぎを盛り付け、お好みで紅しょうがを添える。