

魚をたくさん食べてDHA・EPAを摂ろう



管理栄養士
榎 玲里

魚には妊娠しやすい身体づくりのために大切な栄養素のひとつ、オメガ3脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれています。魚を食べたいけれど、調理が面倒であったり、調理法がわからないなどの理由から、魚を摂る頻度が少なくなっている方も多いのではないのでしょうか。実際に、日本人の消費量を見てみると、肉は年々増加傾向にある一方で、魚の消費量は減少傾向にあります。今回は、DHAとEPAを効率よく摂る視点から、おすすめの魚や調理法をお伝えします。

DHA・EPAが多く含まれている魚は？

DHAとEPAを含むオメガ3脂肪酸の日本人の摂取目安量は一日に男性2g、女性は1.6gです。多くの日本人は目安量が摂れているとされていますが、魚を食べる習慣がないような場合には不足していることも考えられます。魚をあまり食べないという方は、しゃけのおにぎりや、いわしやぶりの刺身、さば缶など、調理の必要なく食べられる魚料理の選択肢を増やして、肉料理に偏らないようにしましょう。

代表的な魚とDHA・EPAの含有量(100gあたり)

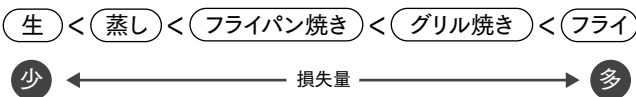
魚の種類	DHA	EPA	魚の種類	DHA	EPA
さんま	2,200mg	1,500mg	ぎんざけ	890mg	310mg
ぶり	1,700mg	940mg	まだい(天然)	610mg	300mg
さば缶(水煮)	1,300mg	930mg	あじ	570mg	300mg
ほっけ(開き干し)	740mg	960mg	ぎんだら	480mg	290mg
まいわし	870mg	780mg	めかじき	600mg	110mg
まさば	970mg	690mg	しらす	150mg	340mg
さわら	1,100mg	340mg	きはだまぐろ	150mg	32mg
かつお(秋獲り/戻りがつお)	970mg	400mg	かつお(春獲り/初がつお)	120mg	39mg
ししゃも	550mg	670mg	まだら	42mg	24mg

引用: 文部科学省, 日本食品標準成分表(八訂)増補2023

DHA・EPAを効率よく摂る方法

魚に含まれるDHAとEPAを、せっかくなら無駄なく摂りたいところです。加熱すると流失してしまうので、効率良く摂りたい場合には生で摂るのがおすすめです。グリルで焼く場合には、焼きすぎると油と共に流出する量が増えてしまうので、加熱しすぎないようにするとよいでしょう。

調理法によるDHA・EPAの損失量



魚に含まれている水銀、妊活中は大丈夫？

魚を食べる際に、メチル水銀による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、妊活中には気にせずに食べていただいて問題ありません。また、妊娠の可能性がある場合や妊娠中にも、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けば問題はないとされています。購入しやすい魚の中で、気を付けた方がよい魚は、くろむつ、みなみまぐろ、きんめだい、めかじき、本まぐろです。これらの魚は妊娠の可能性のある時期からは頻りに食べるのは避けるようにしましょう。

参考: 水産省, 我が国の水産物の需要、消費をめぐる動き、水産物消費の動向/文部科学省, 日本食品標準成分表(八訂)増補2023/厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」/Cheung LK et al. Mechanisms of Docosahexaenoic and Eicosapentaenoic Acid Loss from Pacific Saury and Comparison of Their Retention Rates after Various Cooking Methods. J Food Sci. 2016 Aug;81(8):C1899-907./厚生労働省, 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

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



茹でる、煮るよりも栄養素の損失が少ない蒸し料理。切って蒸し器に入れるだけで出来るので、簡単にしっかり栄養を摂りたい方にはお勧めの調理法です。秋はまたげやしいたげ、しめじなどのきのこ類、さつまいもや里いも、れんこんなどの根菜類、なす、玉ねぎ、ちんげん菜などの野菜が出回ります。

野菜類だけでも美味しいですが、さけやぶり、さわら、さばなどを一緒に蒸すとDHA、EPAも一緒に摂ることが出来るのでお勧めです。ホイルやクッキングシートで野菜と一緒に包んで蒸すと簡単にボリュームのあるおかずが出来上がります。お好みで、チーズを加えたり、出来上がりにポン酢しょうゆに少しごま油を加えたたれをかけるとさらに美味しくいただけます。

