

## あなたは魚派？それとも肉派？

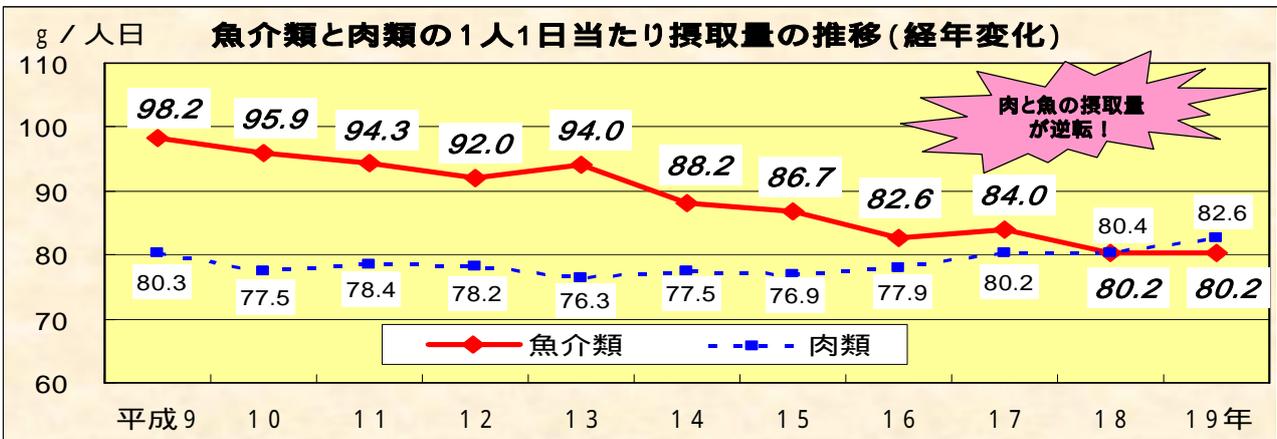


秋と言えばサンマ(秋刀魚)、焼き魚にすり下ろした大根を乗せ、醤油をかけて食べる味はまさに季節の味です。

ところで、皆さんは魚が好きですか？

下記のグラフからも分かるように、魚の摂取量は年々減って「魚離れ」が進行しています。

平成9年から19年までの1人1日当たりの魚介類と肉類の摂取量を比較すると、魚介類の摂取量は減少傾向にある一方、肉類の摂取量は横ばいであり、18年にはついに魚介類の摂取量が肉類を下回りました。これを年齢別に比較すると、すべての世代で魚介類の摂取量が減少しており、1～19歳では魚介類の摂取量が2割以上、30～49歳では3割以上も減少しています。他方、肉類の摂取量はすべての年代で増加しており、1～19歳、30～49歳では1割以上増加しています。



資料:厚生労働省「国民栄養調査」(平成9～14年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成15～19年)

この全世代での魚離れの進行状況を見ると、子供の将来の食生活が心配です。誰でも思い当たるとは思いますが、子供の頃の好き嫌いは、その後の食生活に大きく影響します。

これまで魚の消費については、年齢を重ねるほど魚を食べるようになる「加齢効果」があると言われ、また、人は成長段階によって食べ物に対する嗜好が変化すると言われてきましたが、魚をあまり食べない今の子供が成長するにつれ魚を食べるようになるのか懸念されます。

さて、魚離れが進んでいる原因いわゆるデメリットとえば、“骨があるから苦手”“調理が面倒”“肉より割高”といった理由が挙げられます。

一方、メリットとえば、近年、魚の脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった体内で合成される量が非常に少ない機能性成分が、胎児や子どもの脳の発育に重要な役割を果たすことが分かってきました。最近の研究成果によると、DHAを添加した人工乳を生後まもない乳児に摂取させることで、網膜や視神経の発達が促され、発達指数や知能指数を上昇させることが明らかになっています。

よく沖縄県は全国に比べ、魚の摂取量が少ないと言われますが、生活習慣病を予防するためにも、肉食に偏ることなく、魚もよく食べ、健康的な食生活を心掛けたいものです。

### 魚介類に含まれる主な機能成分

機能成分	多く含む魚介類	期待される効果
DHA	クロマグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ	脳の発達促進、痴呆予防、視力低下予防
EPA	マイワシ、クロマグロ脂身、サバ、ブリ	血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	動脈硬化・心疾患予防、胆石予防
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用