

栄養だより

第10回
テーマ「寿司」

立春を迎え、春の足音もすぐそばまで聞こえています。さて、今回の栄養だより、テーマは「寿司」です。節分には巻寿司、ひな祭りは散らし寿司、お祝い事ににぎり寿司など、行事には欠かせないごちそうですね。どうぞ御願下さい。

〈寿司の歴史〉



約1000年前、東南アジアで「魚の貯蔵法」の一つとして発達。最初には魚自体に酢が加えられていました。1600年頃（約400年前）には穀物とともに漬けた「押し寿司」が主流になりました（大津の「ふな寿司」、富山の「マス寿司」など）。1700年くらいには町には寿司屋が増え、巻き寿司やいなり寿司が発達しました。にぎり寿司が登場したのは、1800年頃（江戸時代後期）になります。

〈寿司の豆知識〉

数え方 → 一貫・二貫と数えます。

ネタ → 材料のこと。ネタでもいいです。

シャリ → 寿司飯のこと。お釈迦様の遺骨が白くて細長い所から似ているとの事で、仏舎利から由来。

アガリ → 舞踊（花柳会）からきた言葉。本来は最後に飲むお茶のこと。

ムラサキ → しょうゆのこと。色からついた言葉。

ナミダ → ワサビのこと。ワサビが効かせた涙が流れる事から。



〈寿司の栄養〉

すし飯の(酢)パワーに注目!!



減塩効果

塩の代わりにお酢を加えれば、料理の塩気が失われない。

疲労回復

体に必要なエネルギー源のひとつであるグリコーゲンを補える。

食欲増進

お酢の酸味が味覚や嗅覚を刺激して、脳の摂食中枢に働きかけ、食欲が増す。

カルシウム摂取

お酢には食材のカルシウムを引き出す力がある。

ダイエット効果

脂肪を分解する成分を持ち、また余分な栄養分の消化吸収を抑制する作用がある。

ネタにも栄養たっぷり!!



鮭 まぐろ

DHA(ドコサヘキサエン酸): 食品では魚介のみに含まれる不飽和脂肪酸で、脳を活性化させる。

鯖 さば

EPA(エイコサペンタエン酸): 青い魚に多く含まれ、コレステロールや中性脂肪を減らし動脈硬化予防

秋刀魚 さんま

海老 えび

烏賊 いか

蛸 たこ

タウリン: アミノ酸の一種。コレステロール、中性脂肪を減らし、血圧を安定させる。

〈栄養課のメニューコーナー〉

チューリップ寿司

春らしいこねは盛りつけの散らし寿司はいかがでしょう。

錦糸卵

うす焼き(ほう)の細切り

