



2020年7月

## イワシのなめろう【CAND Report No.15】

梅雨明けが待ち遠しいですが、日増しに夏らしくなるこの頃いかがお過ごしでしょうか。

今回ご紹介するレシピは、「イワシのなめろう」です。なめろうは、房総半島沿岸が発祥の郷土料理です。漁船の上で、獲ったばかりの魚を使って作られたのが始まりです。アジやサンマ、イワシなど青魚を使用します。長ネギや生姜など薬味をたっぷり使用しているので、風味豊かでさっぱりとお召し上がりいただけると思います。

【イワシのなめろう】材料：1人前 調理時間：約10分

- ◆ イワシ（刺身用） …100g
- ◆ 長ネギ …10cm
- ◆ みょうが …1個
- ◆ 卵黄 …1個
- ◆ 白いりごま …少々

※みそ …小さじ1

※すりおろし生姜 …小さじ1/2

※しょうゆ …小さじ1/4

- ① 長ネギとみょうがはみじん切りにして、イワシは粗く刻んでおきます。
- ② ボウルに①と※の調味料を加え、よく混ぜ合わせます。
- ③ 器に盛りつけて、卵黄をのせ、白いりごまを散らせば完成☆

イワシは日本で多く獲れる魚です。手軽に購入することができ、簡単なおつまみにもなります。他の青魚でも代用可能ですし、薬味を変えてみたり、様々な食材でお楽しみいただけると思います。

イワシはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）の両方をバランス良く含んでいます。DHAとEPAは、 $\alpha$ -リノレン酸から生成されるn-3系の多価不飽和脂肪酸です。これらは体内で生合成は出来ず、必須脂肪酸として食事から摂取しなければなりません。

DHAは胎児期から老年期にいたるまで、脳機能維持には必須です。その摂取不足は、脳の神経障害、うつ病、アルツハイマー病などの精神・神経疾患の発症と深く関連しています。DHAは主に、神経新生、シナプス形成、神経細胞分化、神経突起伸張、膜流動性の維持、抗炎症作用、抗酸化作用などに関与し、脳機能維持に重要な役割を担っています。<sup>1)</sup>



一方 EPA は、1960 年代にその働きが発見されて以来、血液の性状を健康に保ち、特に血栓や高脂血症、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する働きがあることが世界中の医学者によって報告されてきました。<sup>2)</sup>具体的には、LDL コレステロールを低下させ、HDL コレステロールを増加させる作用があることが報告されています。さらに血液の粘度を低下させ、赤血球の変形能力を高めることにより、血液を固まりにくくし、血液をサラサラにさせる作用も確認されています。<sup>3)</sup>

これらの成分は、加熱することで減少してしまうので、今回ご紹介したなめろうや、刺身などでお召し上がりいただくのが良いと思います。苦手な方は、アルミホイルで蒸し焼きにしてみたり、煮込み調理をし、煮汁などと一緒に食べると上手に摂取することが出来ます。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

1) 橋本道男, 「脳・神経機能維持と n-3 系脂肪酸」日薬理誌 151,27~33(2018)

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/fpj/151/1/151\\_27/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/fpj/151/1/151_27/_pdf)

2) ニッセイ サラサラ生活向上委員会(最終閲覧日 7 月 18 日)

<http://sara2.jp/epa/difference.html>

3) わかさ生活 わかさの秘密(最終閲覧日 7 月 18 日)

<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/epa/>