

魚と医学の深い～関係をさぐるシリーズ②

魚と 医学の豆知識

知つて得する

大日本水産会

知つて得する

魚と医学の豆知識

魚と医学の深い～関係をさぐるシリーズ②



はじめに

四方を海に囲まれた日本では、太古の昔から魚を準主食として愛食していました。その魚が、ここにきて世界の注目を浴びています。高たんぱく低カロリーの栄養価はもとより、最近になって明らかにされた数々の魚の効能——魚と医学の深い関係——に人々の関心が集まっているようです。日本国内でも、これまでごくなじみの深い食材としてなにげなく毎日の献立に取り入れられてきた魚ですが、あらためてその真の価値を見直す気運が高まっています。果たして、魚のもつ栄養と薬効は？ 病気・症状を改善する魚とは？ 魚に秘められたたくさんの魅力を、本書で発見してください。

本書の上梓にあたり、魚シリーズとして発展する運びになりました喜びのご報告と、皆様のご尽力にお礼申しあげます。

第2章

パワー

◎ カレイ
◎ カツオ
◎ ウナギ
◎ イワシ
◎ アジ

32 31 30 29 28

◎ ブリと野菜の粕煮
◎ エビのケチャップ煮
◎ 帆立貝の柳川風
◎ う巻き卵
◎ ニシンコブ
◎ ノリ茶きん

26 25 24 23 22

お手軽10分クッキング

第1章

20 19 18 17 16 14 12 10 8

◎ 赤身マグロとアボカドの山芋かけ
◎ カツオのステーキ
◎ イカと野菜の炒めもの
◎ 生サケのタルタルソースかけ
◎ カレイのから揚げ
◎ サンマのかば焼き風
◎ アジのすり流し汁
◎ イワシの酢作り
◎ サバのソテーごま風味

C

O

N

T

第3章

この病気・症状にはこの魚

- 肌荒れ
- 脚気
- 虫歯
- 肩こり
- 疲れ目、夜盲症
- 視力低下
- 胃炎、胃潰瘍
- 便秘
- 貧血
- カゼ

魚に秘められた

- サケ
- サバ
- サンマ
- ニシン
- ブリ
- マグロ
- タコ・イカ
- カニ・エビ
- 貝類
- 海藻類

54 53 52 51 50 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33

◎老化	78	◎口内炎、口角炎	55
◎痴呆症	76	◎味覚障害	56
◎脳の発達	75	◎高脂血症	57
◎甲状腺障害	74	◎動脈硬化	58
◎ガン	73	◎高血压	60
◎くる病、骨軟化症	72	◎脳梗塞	62
◎筋肉痛	71	◎狭心症、心筋梗塞	63
◎アトピー性皮膚炎	70	◎肝臓病	64
◎気管支ぜんそく	69	◎糖尿病	65
◎リウマチ性関節炎	68	◎胆石	66
◎骨粗鬆症	67	◎アトピー性皮膚炎	67
	66	◎気管支ぜんそく	68
	65	◎リウマチ性関節炎	69
	64	◎骨粗鬆症	70
	63	◎くる病、骨軟化症	71
	62	◎筋肉痛	72
	60	◎アトピー性皮膚炎	73
	58	◎気管支ぜんそく	74
	57	◎リウマチ性関節炎	75
	56	◎骨粗鬆症	76
	55	◎くる病、骨軟化症	77

第1章

お手軽10分クッキング





赤身マグロとアボカドの山芋かけ

マグロで学習機能を向上

▼作り方▲

①マグロは図のように2cm角にきる。

②アボカドは種と皮を除き、角切りにする。

③山芋は皮をむいてすりおろす。

④わさび粉は水で溶き、しょうゆとだし汁でのばす。

⑤マグロとアボカドを④の1/2量で和え、器に盛り、③をかけ、もみのりをのせる。④の残りをまわりとからかける。

※アボカドは皮の黒くなつたものを選ぶ。縦一文字にぐるりと中心の種まで届くように包丁の目を入れ、身をずらすと片身がはずれる。次に包丁の刃先を種に刺して、回

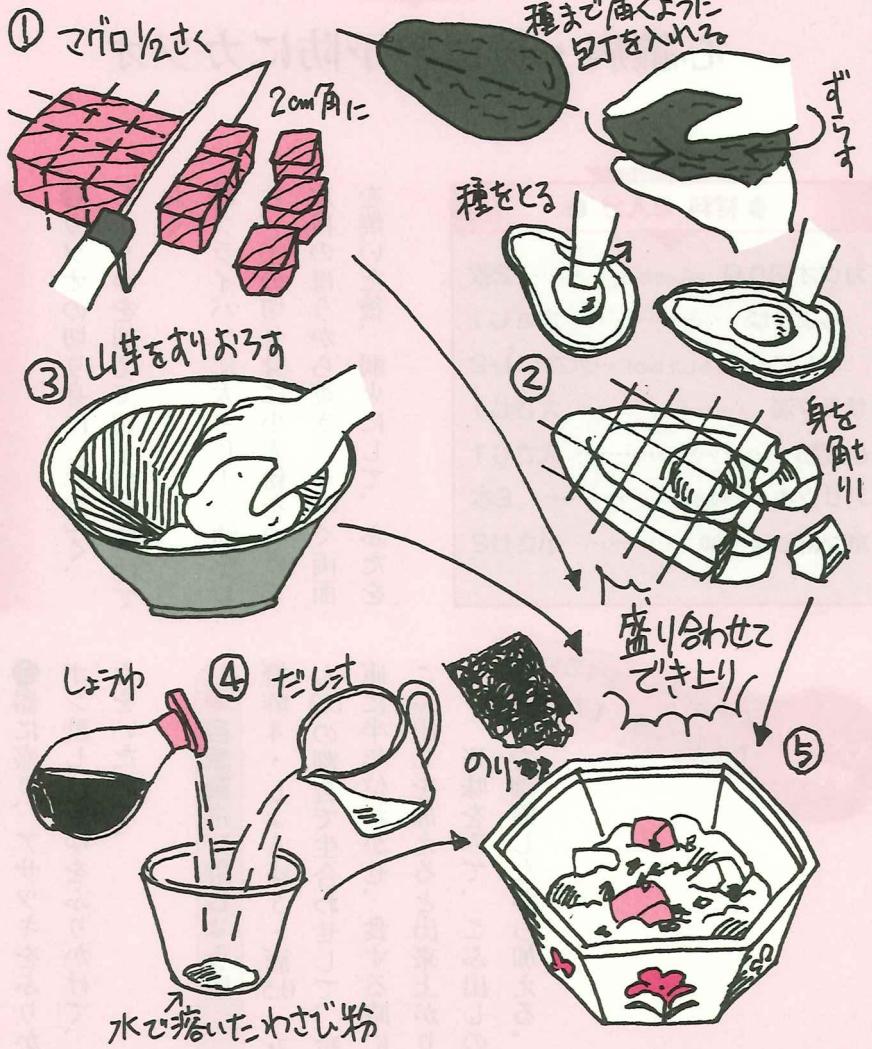
●材料 2人分 ●

赤身マグロ	1/2さく
アボカド	1個
山芋	60g
しょうゆ	大さじ1
だし汁	小さじ1
わさび粉	小さじ1
水	小さじ1/2
もみのり	小さじ1

1人分の
栄養量

エネルギー 219kcal
たんぱく質 14.6g

すと種がとれる。包丁の先を皮と身の間に入れて一回りしておくと、皮から身がとれる。





カツオのステーキ

心臓病・貧血の予防にカツオ

▼作り方▲

●材料 2人分●

カツオ切り身 (60gのもの)	2枚
しょうゆ	大さじ1
にんにく (おろしたもの)	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
アサツキ (小口切り)	2本
ポン酢しょうゆ	小さじ2

①カツオの切り身ににんにく、
しょうゆを加えて10～15分漬けて
おく。

②フライパンに大さじ1の油をし
き、①の切り身に小麦粉をつけて、
皮目のほうから焼き、手早く両面
を焼いた後、弱火にして、ふたを

して、むし焼きにする。
③器に盛り、アサツキをふりかけ、
ポン酢しょうゆをふりかけて、熱
々をいただく。

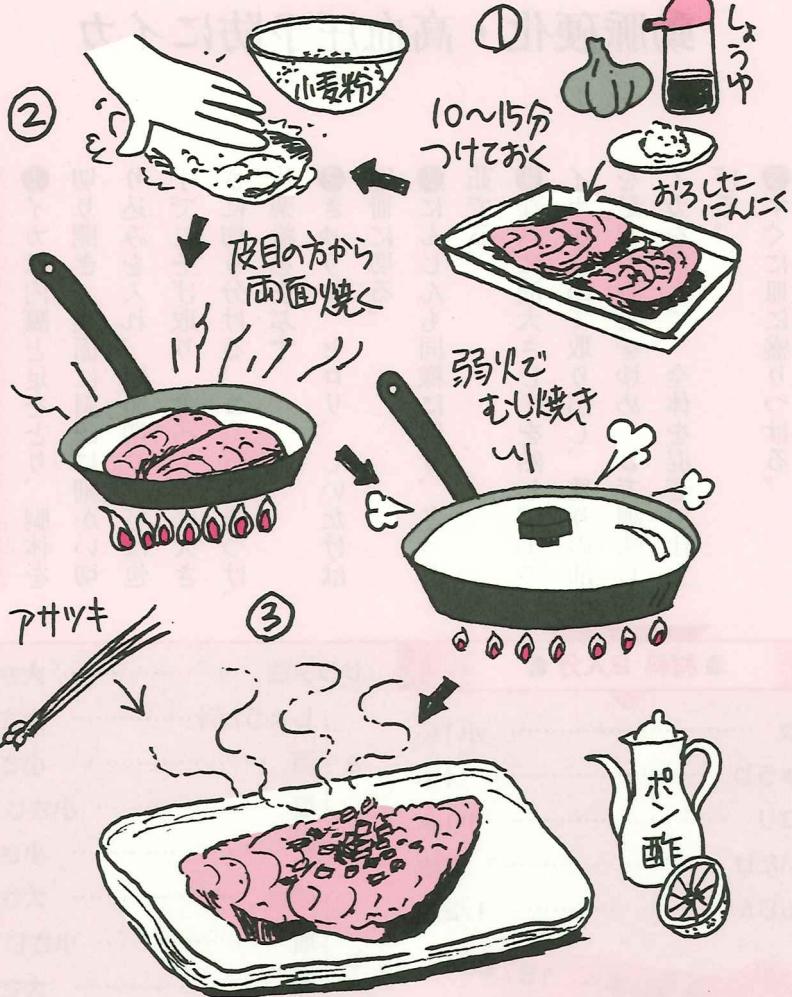
♥自家製ポン酢しようゆ

1人分の
栄養量

エネルギー 215kcal
たんぱく質 17.7g

※味をみて、こぶ出しの量
を調節しながら加える。

澄酢4・しょうゆ5・酒0.5
mlの割合で生合わせして、冷蔵
庫に半年位ねかせ、食する時に、
こぶ出しを加えると出来上がり。





イカと野菜の炒めもの

動脈硬化・高血圧予防にイカ

▼作り方▲

- ①イカは内臓と足をとり、胴体を切り開き、裏面に斜めに細かい切れ込みを入れ、短冊切り、足は丁でこそぎ取り、食べやすい大きさに切り分ける。 aで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②きゅうり、セロリ、しいたけは短冊に切る。
- ③にんじんも同様に切り、さつと茹である。
- ④なべに油大さじ1を熱し、①のイカを炒めて取り出し、残りの油を足して野菜を炒め、bで調味し、イカに戻して、全体を混ぜて仕上げる。
- ⑤すぐに皿に盛りつける。

●材料 2人分●

イカ	小1杯
きゅうり	1本
セロリ	小1本
しいたけ	2枚
にんじん	1/2本

1人分の
栄養量

エネルギー 187kcal
たんぱく質 16.5g

サラダ油	大さじ2
しょうが汁	大さじ1
a 酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
b 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1
こしょう	少々



10分
クッキング

生サケのタルタルソースかけ

血栓症・視力低下の予防にサケ

●材料 2人分●

生サケ	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
ミルポア	100g (にんじん、玉ねぎ、ローリエ、 パセリの軸またはセロリー等)
タルタルソース	
マヨネーズソース	大さじ2
ゆで卵	1/4個
玉ねぎ	10g
ピクルス	5g
パセリ	少々

1人分の
栄養量

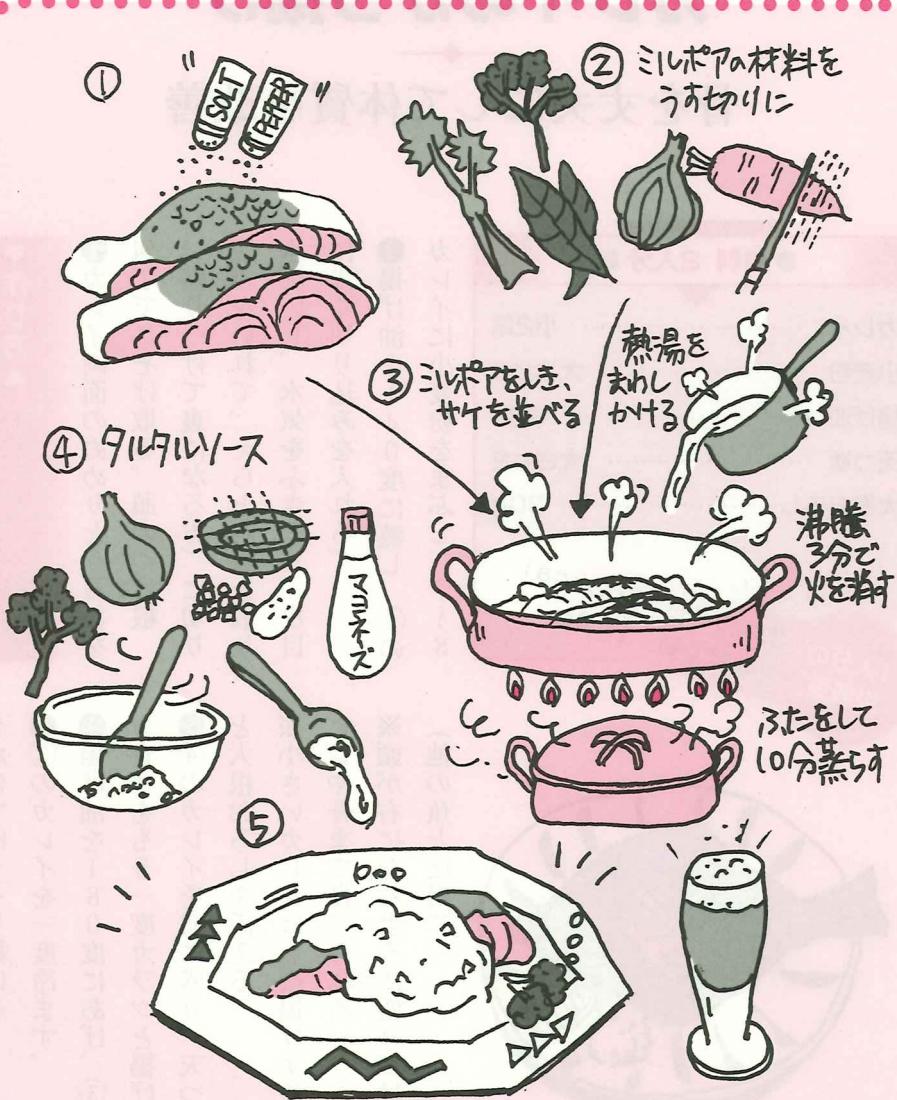
エネルギー 240kcal
たんぱく質 17.7g

▼作り方▲

- ① 生サケに塩こしょうをする。
- ② ミルポアの材料はうす切りにする。

③ ②のミルポアの材料をなべに平らにしき、①のサケを並べ、沸騰湯をまわしかけ、火にかける。沸騰後3分したら火を消し、ふたをしたまま10分間蒸らす。

- ④ マヨネーズソースにみじん切りにした卵、玉ねぎ（水にさらす）、ピクルス、パセリを混ぜる。これをタルタルソースという。
- ⑤ 皿に③のサケを盛り、④のタルタルソースをかける。



10分
クッキング

カレイのから揚げ

骨を丈夫にして体質を改善

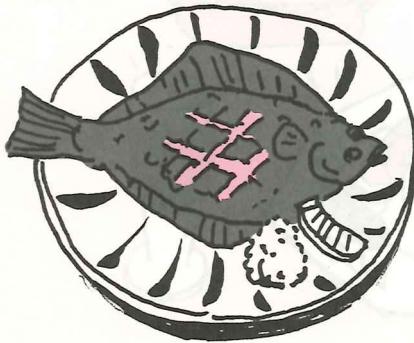
▼作り方▲

●材料 2人分●

カレイ	小2尾
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
天つゆ	大さじ2
大根おろし	30g

1人分の
栄養量

エネルギー 163kcal
たんぱく質 14.4g



- ① カレイ両面のぬめりとうろこを包丁でこそぎ取る。頭のつけ根（盛りつけて裏になる方）に切り込みをいれて、えらと内臓を取り、水洗いし、水気をふきとり、皮目に浅く切り込みを入れる。
- ② 揚げ油を140度に熱し、①のかれいに小麦粉をまぶし、7～8

分かけてゆっくり揚げる。
③②のかれいを一度冷ます。

- ④ 揚げ油を180度にあげ、③のかれいをもう一度カラツと揚げる。
 - ⑤ ④のかれいを皿に盛り、天つゆと大根おろしを添える。
- ※ 小さいカレイは二度揚げするとヒレや骨まで食べられる。
※ 頭が右になるように盛りつける。
(他の魚と反対)

10分
クッキング

サンマの かばやき風

サンマで成人病・貧血予防



- ⑤さやいんげんは青ゆでにし、適当な長さに切り、cをふりかけ味をつけ、付け合わせにする。

- ③フライパンに油を熱し、サンマの身の方から焼き、少し焦げ目がついたら、返して裏側からも焼く。
- ④bの調味料を合わせたものを③に加え、汁をからませ、皿にとり、ごまをちらす。

- ①サンマは三枚におろし、うす身をそぎ取り、斜めに2つ切りにし、aに漬けて、下味をつける。
- ②①のサンマの水分をとり、小麦粉をつける。

▼作り方▲

●材料 2人分●

サンマ 2尾

a { しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2

小麦粉 大さじ1

サラダ油 大さじ2

b { しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

1人分の
栄養量

エネルギー 368kcal
たんぱく質 15.7g

炒りごま(白) 小さじ1/2

さやいんげん 50g

c { 酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
塩 少々

10分
クッキング

アジのすり流し汁

成人病・老化の予防にアジ

▼作り方▲

●材料 2人分●

アジ	1尾
豆腐（絹ごし）	1/5丁
長ねぎ	10cm
だし汁	1 2/3カップ
みそ	40g
粉山椒	少々

エネルギー 70kcal
たんぱく質 9.7g

1人分の
栄養量

※なめらかにしたい
時は、だし汁を加え
てから、もう一度う
らごしにかけるとよ
い。



※温度が高いとすり身
が固まり口ざわりが
悪くなる。

- ①アジは3枚におろし、うす身をする（アジは3枚におろし、うす身をする）包丁の背で身をたたき、やわらかくしてから皮を残して、身をこそげ取る。
- ②①をよくたたいてからすり鉢でよくすり、裏ごしにかける。
- ③豆腐は1.5cm角位の角切りにする。

- ④ねぎは1cm位のぶつ切りにする。
- ⑤をなべにもどし、一煮立ちさせ、③と④を加えて、煮立てる。火をとめ、椀に盛り、粉山椒をふり入れ、熱いところをいただく。
- ※アジをすりのばす時のだし汁は冷めていいないといけない。

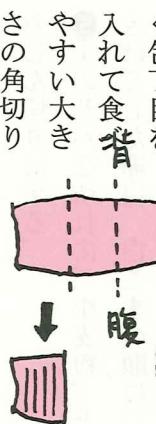
イワシの酢作り

高血圧・心臓病にイワシ

▼作り方▲

③うどは4cmの長さに切り、皮を厚めにむき、酢水にさらしてから、かつらむきにし、ごく細く切り、水につけてパリッとさせてから、

にする。



②皮を取り、
皮肌に細かく包丁目を入れて食

やすい大きさの角切り

(酢じめ)
⑤引き上げる。

①イワシは頭を取り、手開きにし、中骨を除き水洗いし、両面に塩をふりかけて、ザルに並べて20分位おき水洗いし、酢に10分間つけて引き上げる。

水気を切って使う。
(しらがうど)

④イワシの角切りを重ね盛りにし、しらがうどと花丸きゅうりを添える。
⑤2杯酢をイワシの身の向こう側に注ぎ入れる。

●材料 2人分●

イワシ	2尾
塩	大さじ2
酢	大さじ4
うど	8cm
花丸きゅうり	4本
二杯酢	
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2

1人分の栄養量 エネルギー 132kcal
たんぱく質 11.9g

10分
クッキング

サバのソテー ごま風味

成人病・高血圧にサバ

▼作り方▲

- ① サバは三枚におろし、半身を2つにそぎ切りにし、塩こしょうをして下味をつけておく。
- ② 白ごまはあらく切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ ①のサバ2切れに、小麦粉、ときほぐした卵白、白ごまの順につける。残り2切れのサバには白ごまの代わりに②のパセリをつける。
- ④ フライパンに、オリーブ油を熱して、③のサバをソテーする。仕上げにワインビネガーをふりかけ、フタをして、火を消し、そのまましばらくおく。
- ⑤ 皿にサラダ菜をしき、④を盛り、くし切りにしたレモンを添える。

●材料 2人分●

サバ	1尾
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
炒りごま（白）	50g
パセリ	1枝
小麦粉	大さじ1
卵白	1個分
オリーブ油	大さじ2

1人分の
栄養量
エネルギー 469kcal
たんぱく質 23.2g

ワインビネガー	大さじ2
レモン	1/4個
サラダ菜	2~4枚

ブリと野菜の粕煮

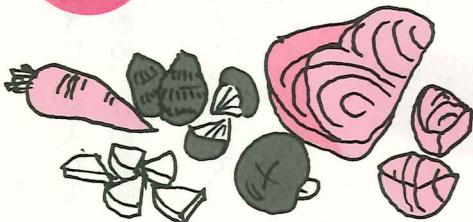
動脈硬化・心臓病の予防にブリ

●材料 2人分●

塩ブリ (50gのもの)	2切れ
大根	60g
里いも	1個
にんじん	20g
干ししいたけ	1枚
長ねぎ	1/2本
だし汁	2カップ
酒粕	40g
みそ	大さじ1

1人分
栄養量

エネルギー 212kcal
たんぱく質 16.1g



①ブリは一口大の角切りにする。
②大根、里いもは皮をむいて、厚めのいちょう切りにし、にんじんは半月切り(またはいちょう切り)にする。干ししいたけは水に戻して石づきを取り、4つに切る。長ねぎは2cmのぶつ切りにする。

③なべにだし汁、④の野菜を入れてやわらかくなるまで煮る。



④①のブリを加え、酒粕とみそを溶いて入れ、味を整える。

10分
クッキング

エビの ケチャップ煮

エビでコレステロール値を正常に

▼作り方▲

●材料 2人分●

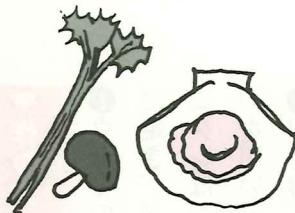
エビ（中）	8尾
a	
しょうが汁	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
卵白	小1個分
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
唐がらし	1/3本
にんにく	1/5かけ
長ねぎ	5cm
サラダ油	大さじ1
b	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
酒	大さじ2
オクラ	4本

- ①エビは殻と背わたを取り、aをふりかけて下味をつける。
- ②卵白を泡立て、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③①のエビに②の衣をつけて、170度の揚げ油で、きれいな色に揚げる。
- ④唐がらし、にんにく、ねぎはみじん切りにする。
- ⑤中華なべに油大さじ1を入れて、熱し、④を入れて炒め、bの調味料を加える。
- ⑥揚げたての③のエビを加えて、さっと混ぜて皿に盛る。
- ⑦オクラは色よくゆでて、⑥の付け合せにする。

1人分の
栄養量
エネルギー
たんぱく質
290kcal
18.3g

帆立貝の柳川風

肝臓の働きを高めるホタテガイ



（卵は半熟がよい）粉山椒をふりかける。
※もやしみつばの場合
は軸まで使ってよい。
※熱々のご飯にのせる
と柳川丼になる。その
時は味を少し濃い目に
するとよい。

▼作り方▲

- ①ゆで帆立貝は薄皮をむいて、上身を4枚のそぎ切りにしておく。
- ②しいたけは水に戻して石づきをとり、せん切りにする。
- ③浅なべまたはフライパンにだし汁とaの調味料を入れ沸騰させ、①と②を加え煮る。浮いてきたアケを取り除き、溶き卵を流し込み、みつばの先をつまんで散らし、すればやく盛りつける。（卵は半熟がよい）

●材料 2人分 ●

ゆで帆立貝	8個
干ししいたけ	2枚
だし汁	100mg
酒	大さじ1
a みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/5

1人分の
栄養量
エネルギー 207kcal
たんぱく質 18.9g

卵	2個
みつば	1/4把
粉山椒	少々

10分
クッキング

う巻き卵



ウナギでスタミナづくり

卵焼き器

たたび向こう側に移す。
う側に置き、くるむように
して手前に卷いて来る。

ウナギを巾に合わせて向こ
う側に置き、くるむように
して手前に卷いて来る。

- ① ウナギのかば焼きは温まる程度に焼き、タレを両面につける。
(タレはかば焼きについてきたもの用いる)。
- ② 卵を溶きほぐし、だしと調味料を加えて混ぜておく。(卵は卵白と卵黄がよく混ざるようにする)
- ③ 卵焼き器(フライパンでもよい)に油を入れて熱し、なじませてから油をあけ、紙か布でふきとる。
(フライパンの場合は一回位くり返すと卵の離れがよい。)
- ④ ③に②の卵液1/2量を入れ、①の

- ウナギを巾に合わせて向こ
う側に置き、くるむように
して手前に卷いて来る。

▼作り方▲

① ウナギのかば焼きは温まる程度に焼き、タレを両面につける。

(タレはかば焼きについてきたもの用いる)。

② 卵を溶きほぐし、だしと調味料を加えて混ぜておく。(卵は卵白と卵黄がよく混ざるようにする)

③ 卵焼き器(フライパンでもよい)に油を入れて熱し、なじませてから油をあけ、紙か布でふきとる。

(フライパンの場合は一回位くり返すと卵の離れがよい。)

④ ③に②の卵液1/2量を入れ、①の

1人分の
栄養量

エネルギー 314kcal
たんぱく質 16.8g

⑤ あいた所に油を少量ぬり、残りの卵液を流し、

もう一度包むようにして手前に巻き、焼き上げる。

※すし用のすだれか、布巾に包んでしばらくおちつけてから切り分ける。

●材料 2人分●

ウナギのかば焼き	1/2本
卵	2個
だし汁	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1

ニシンコブ

ニシンで骨を丈夫に、視力低下の予防・改善を

▼作り方▲

- ①ニシンは水洗いし、さつと茹で、1本を4つに切る。
- ②早煮コブはさつと水洗いし、水(カップ2位)につけておく。
- ③なべに②のコブをしき、①のニシンを並べ、コブをつけておいた汁を加え、火にかけ、アクを取りながら、10~20分煮る。
- ④⑤にaの調味料を加え、弱火で味が含むまで煮る。仕上げに味をみて、しょうゆを加える。
- ⑤コブは適当な大きさに切り、器にコブとニシンを盛り、しょうがのせん切りと木の芽をあしらう。

●材料 2人分 ●

ソフトニシン	2本 (140g) (みがきニシンの柔らかいもの)
早煮コブ	20g
a	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1~2
	みりん 大さじ1
	しょうが 1/2かけ
木の芽	2~4枚

1人分の
栄養量

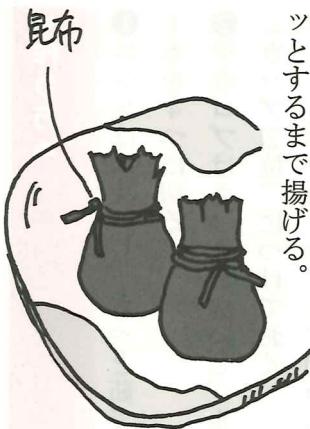
エネルギー 203kcal
たんぱく質 13.9g



10分
クッキング

ノリ茶きん

便秘・大腸ガンの予防にノリ



- ①すり身に酒を加えて少しやわらかくし、それを8等分して丸く整え、蒸し器で蒸す。
- ②切り昆布（ひも状）は水につけて戻しておく。
- ③浅草ノリは四角に4つ切りにする。
- ④③の中央に①のすり身をのせ、茶きんにしぶり、②の昆布で口をしばる。
- ⑤170度の揚げ油でノリがパリツとするまで揚げる。

▼作り方▲

※すり身が入手出来ない時は、白身の魚ですり身を作り、好みで味をつけて用いるとよい。

●材料 2人分●

浅草ノリ	2枚
すり身（カマボコ種）	160g
酒	大さじ1
切り昆布（25~30cmのもの）	8本
揚げ油	適量
焼き塩	少々

1人分の栄養量
エネルギー 187kcal
たんぱく質 10.4g

第2章

魚に秘められたパワー



ア ツ



動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞・高血圧、痴呆症予防に

アジは、マアジ、シマアジ、ムロアジなどいろいろな種類があります。そのうち、漁獲量が最も多く、一般によく食べられているのがマアジです。北海道から九州にかけての海域でほぼ一年を通じて漁獲されますが、旬は夏。最近は養殖のものが多く出回っています。

【栄養と薬効】

◆アジの脂肪に豊富なDHAとEPAは、血液中のコレステロールを減らしたり、動脈硬化を抑えたり、脳梗塞や心筋梗塞といった血栓症を防ぐうえで有効。大腸ガンや乳ガンの予防効果、アレルギー症状の改善効果もあります。また

DHAは脳の働きを高めることから、知能向上や痴呆症対策にも役立ちます。

◆タウリンが多いのも、アジの特徴です。タウリンは高脂血症や胆石、視力障害を防ぐほか、弱った肝臓を活性化して、からだを元気にします。

◆アジの良質なたんぱく質は、からだの中の余分な塩分を取りのぞいてくれます。高血圧や脳卒中の予防に有効です。



イワシ

動脈硬化、血栓の予防にすぐれ、
脳や肝臓を活性化。
痴呆症・老化・ガン予防に効果的



日

本の食卓でお馴染みなのは、主にマイワシで、ほかに丸干しやメザシによく使われるウルメイワシ、ニボシやゴマメの原料となるカタクチイワシなどの種類があります。「海の米」と呼ばれるほど漁獲量が多く、夏から秋にかけてが旬。八九月のものは脂がのつて最高に美味。

【栄養と薬効】

◆動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞、アレルギー症状の予防に有効なEPAとDHAが豊富です。特に旬の時期のEPA量は春先の数倍にのぼり、痴呆症予防にも役立つDHA量は四～五倍になります。また、血圧を正常化し、肝臓を元気

にするタウリン、丈夫な歯や骨作りに欠かせないカルシウム、老化抑制とガン予防に効果的なセレンなど、イワシは有効成分の宝庫。

◆骨ごと食べられるメザシやタタミイワシ、シラスボシ、ゴマメ、ニボシは、カルシウム源として最適です。カルシウムの吸収を促すビタミンDも含むため、子供のくる病、大人の骨軟化症、お年寄りの骨粗鬆症の予防に役立ちます。



ウナギ



体力増強、目と皮膚を保護し脳の老化防止、動脈硬化や血栓症を防ぐ

夏

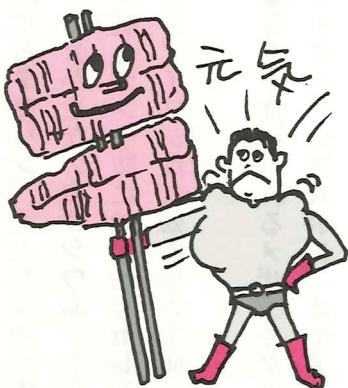
が旬の天然ものは、全体の一%弱。市場に広く出回っている

一方、ビタミンDは、丈夫な歯と骨作りを助けます。

ウナギの大半は、南の深海で孵化して戻ってきた稚魚（シラスウナギ）を河口付近で捕獲し、それを養殖したものです。栄養価が極めて高いことから、特に夏バテ防止のスタミナ食品として、昔から珍重されてきました。

「栄養と薬効」

◆ **ビタミンAとD**が豊富で、蒲焼き一串（約六〇グラム）で一日の必要量以上のビタミンAとDがとれます。ビタミンAは、視力や皮膚・粘膜、生殖器官を健康に保つ働きがあり、夜盲症やドライアイ、力・感染症などの予防に有効です。



◆ ウナギの脂肪には、脳の活性化に役立つ**DHA**もたっぷり含まれています。乳児期から青年期にかけての知能の向上、中高年期の脳の老化防止、ひいては痴呆症予防にも役立ちます。また、動脈硬化や血栓症を防ぐ**EPA**も多いことでこいの食品です。

カツオ

視力改善・動脈硬化・高血症・心筋梗塞、
脳梗塞、悪性貧血の予防



力

ツオは、春先に九州南部に姿を現わし、そのまま黒潮にのって日本沿岸を北上します。新緑の頃に「初カツオ」として出回るのがこれ。一方、九月になって水温が低下とともに南下してきたものは「戻りガツオ」と呼ばれます。

春の初ものを好む人も多いのですが、味覚のうえでも栄養的にも、秋口の戻りガツオのほうが数段すぐれています。



【栄養と薬効】

◆ 血合い肉の部分は、ビタミンとミネラルの宝庫です。特に、鉄とビタミンB12が多いことから、鉄欠乏性貧血や悪性貧血の予防と解消に有効です。

◆ 脂のたっぷりのつた秋の戻りガツオは、DHAの補給源として大変有効です。特に、目玉のうしろにある脂肪のかたまり（眼窩脂肪）の中には、DHAが四〇%以上で高濃度に含まれ、視力の改善や知能向上、痴呆症対策にうってつけ。また、カツオの脂肪中にはEPAも多く、動脈硬化、高血圧、心筋梗塞、アレルギー症状の予防効果も期待できます。

カレイ

虚弱体質の改善、脚気、口内炎、
骨粗鬆症の予防に



力

レイは、孵化した直後は、普通の魚と同じように両側に目玉がついていて、細長いからだつきをしています。しかし、成長につれて目玉が右側へ移動し、魚体も平たくなって、あの独特の形状に変化していきます。高級魚のヒラメとよく似ていますが、目が魚体の右側にあるのがカレイです（ただし例外もある）。

【栄養と薬効】

◆自身の肉は良質なたんぱく質が豊富で、ヒレ（エンガワ）の部分にはコラーゲンと呼ばれる線維状のたんぱく質も多く含まれています。病中・病後の養生食として、あるいは胃弱や虚弱体質の改善に



◆ビタミン類では、ビタミンB₁とB₂、ビタミンDを多く含んでいます。脚気やイライラなどの神経症状、口内炎・口角炎、骨粗鬆症などの予防に最適です。

◆ビタミン類では、ビタミンB₁とB₂、ビタミンDを多く含んでいます。脚気やイライラなどの神経症状、口内炎・口角炎、骨粗鬆症な

サケ

体力増強や高血圧・脳卒中・血栓症・
痴呆症のほか、
骨を丈夫にし、視力低下を防ぐ



サ

ケは、川で生まれたのち、海へ出て回遊し、三～五年後に再び産卵のために自分の生まれた川へ戻ってきます。「母川回帰」と呼ばれる習性です。シロサケ、ベニザケ、ギンザケなどの種類がありますが、いずれも川に入る直前に沖取りしたものが一番脂がのつておいしいとされています。

高濃度のDHA・EPAを含んでいます。動脈硬化や血栓症、ガン、アレルギー症状、痴呆症の予防に最適です。

二ザケ、ギンザケなどの種類がありますが、いずれも川に入る直前に沖取りしたもののが一番脂がのつておいしいとされています。

サケの脂肪には、骨の形成に必要なビタミンDや、疲れ目、カゼの予防に役立つビタミンAも多く含まれています。

【栄養と薬効】

◆良質ななんばく質は、健康維持や体力の増強に役立つほか、高血圧や脳卒中の予防にも有効です。

◆脂ののった秋のサケは、DHAとEPAが豊富。また、サケの卵のスジコやイクラは、成魚以上に



◆サケの身の赤色を生み出しているアスタキサンチンという色素は抗酸化作用があり、特に赤色が濃いベニザケは老化防止に効果的。

サバ

成人病、アレルギー症状、視力障害、痴呆症、
口内炎、皮膚炎の予防に



「栄養と薬効」

サバは、その高い栄養価と味のよさから、古来より「海の麦」と呼ばれてきました。ただし、産卵直後の夏場のサバは、脂がかなり抜けているため、本来の栄養価や旨味は期待できません。秋から冬場にかけてが一番の食べ頃。

◆ 血合い肉の部分には、**タウリン**が豊富に含まれています。タウリンは、EPAやDHAと同様に高血圧や視力障害の予防に効果的。さらに肝臓機能の強化、糖尿病を防ぐ働きも知られています。

◆ 秋のサバは脂肪分が二〇%近くに達し、**EPA**と**DHA**の含有量が大衆魚の中で最大となります。

動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞、高血圧、ガンといった成人病、さらにはアレルギー症状、視力障害、痴呆症の予防に有効です。



秋刀魚

サ

ンマは、夏の終わり頃から、
産卵のために日本の沿岸を南下し
てきます。産卵前の、ちょうど房
総沖あたりに達する一〇～一一月

頃のサンマが、最も脂がのつて美
味。しかも、江戸時代から「サン
マが出ると按摩が引っ込む」とい
われるほど、秋のサンマは栄養が
充実しています。

サンマ

成人病・悪性貧血・アレルギー症状・
視力障害の予防・改善、
子供の脳を発達させ、骨を丈夫にする

【栄養と薬効】

◆ 脂ののつた秋のサンマは、**EPA**と**DHA**がたっぷり含まれてい
ます。特に、頭をよくする成分と
して知られるDHAの含有量が多く、
子供の脳の発達や、中高年の
痴呆症対策に有効です。また、E
PAとDHAは動脈硬化や高血圧、



◆ 血合い肉に豊富な**ビタミンB12**は、
悪性の貧血防止に有効。またビタ
ミン類では、カルシウムの吸収を
助ける**ビタミンD**も多いので強い
骨や歯を保つうえでもサンマはお
すすめです。

◆ サンマの良質なたんぱく質は、
高血圧や脳卒中の予防に効果的。

脳卒中、心筋梗塞、ガンのほか、
アレルギー症状や視力障害の予防
と改善にも役立ちます。

ニシン

動脈硬化・高脂血症・高血圧の予防や
視力低下の予防・改善、
骨を丈夫にし、くる病や骨粗鬆症の予防に



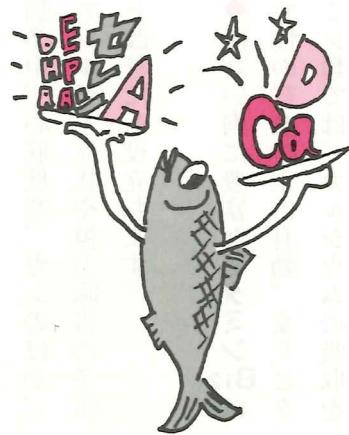
明

治から大正期までは、春になると北海道の海岸へニシンが押し寄せ、地元では「ニシン御殿」が建つほど大漁が続きました。と

ころが、六〇年ほど前から漁獲量が激減し、現在は輸入ものが大半。産卵前の二～三月頃が旬で、ニシンの卵を干したものがカズノコ。

【栄養と薬効】

◆ 脂肪に含まれる**EPA**と**DHA**は、血液中のコレステロールを減らしたり、血管が詰まるのを防ぐ働きがあります。動脈硬化、高脂血症、高血圧、血栓症などの予防に有効。また、DHAは脳の老化や視力の低下を予防・改善する効果もあります。



◆ ほかに、カゼなどの感染症に対する予防効果が知られる**ビタミンA**、老化を抑える抗酸化物質の**セレン**なども含まれています。

◆ 骨の材料となる**カルシウム**と、そのカルシウムの吸収に役立つ**ビタミンD**が、ともに多く含まれているのもニシンの特徴です。くる病（子供）や骨軟化症（成人）、お年寄りに増えている骨粗鬆症の予防におすすめです。

ブリ

脳卒中・心筋梗塞の予防に最適、
アレルギー症状、
ガン・痴呆症の予防にも効果的

出

世魚で知られるブリは、成

長とともにワカシ・イナダ(ハマチ)
↓ワラサ↓ブリといった具合に呼び名が変わります。最近は養殖ものが多く出回っていますが、天然のものは冬が旬。産卵のために北海道周辺から南下してきた「寒ブリ」が最高に美味。脂がのって栄養も満点です。

【栄養と薬効】

◆ EPAとDHAの含有量は、魚

介類の中でトップクラス。特に養殖もののハマチは、ヤツメウナギ、マグロ(脂身)に次いで第三位の含量を誇り、天然のブリも第七位につけています。日常の食事に養殖ハマチや寒ブリを上手に取り入

れていけば、冬場に多い脳卒中や心筋梗塞の予防に最適です。またアレルギー症状や視力の低下、ガン、痴呆症の予防のほか、子供の知能を高めるうえでも効果的。

◆タウリンが多いのも、ブリの特徴。特に血合いの部分は、普通肉の三~四倍のタウリンが含まれていて、これは魚介類の中ではマグロの血合いに次ぐ第二位の含量。

肝臓の強化や高血圧予防に有効。



マグロ

学習能力の向上、痴呆症予防にすぐれ、
貧血、現代病予防にも最適



ク

ロマグロ（ホンマグロ）、
インドマグロ、メバチマグロなど

いろいろ種類がありますが、日本
で最も人気が高いのがクロマグロ
です。寿司屋で値のはる「大トロ」
は腹部の脂肪の多い部分、尾寄り
の霜降り部分は「中トロ」と呼ば
れます。

◆脂身＝EPAとDHAの最高の
補給源。特に冬のクロマグロのト
ロのDHA量は、魚類の中でトツ
プで、眼窩脂肪（目玉のうしろの
脂肪）もDHAの宝庫です。知能
の向上や痴呆症予防に、トロの刺
身や兜焼きはおすすめ。また、ト
ロはEPAも多いので、血栓症や

【栄養と薬効】

◆赤身＝高血圧や脳卒中の予防に
役立つ良質なたんぱく質のほか、
鉄分が豊富なので鉄欠乏性貧血の
予防と改善に有効です。

◆血合い肉＝タウリンが豊富で、
魚類の中でダントツ一位の含有量。
肝臓の強化や視力障害の予防、血
圧の安定に役立ちます。鉄の補給
源としても最適。



蛸・白身魚

タコ・イカ

動脈硬化や高血圧、胆石の予防の他、
肝臓強化や老化・ガンの予防に

日

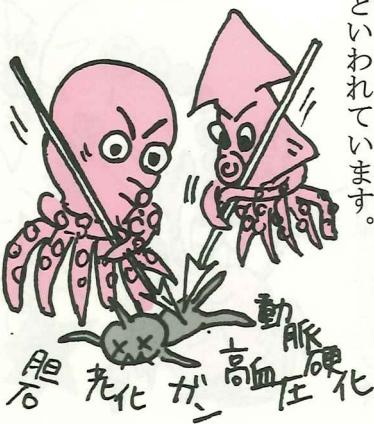
本でお馴染みのタコは、マダコやミズダコ、イイダコなど。このうち、刺身や寿司種となるのは主にマダコで、ミズダコは酢ダコや味付けタコとして、イイダコは煮ダコや干しダコとして出回ることが多いようです。一方、イカは日本近海で獲れるものだけでも百種類以上。最も漁獲量が多いスルメイカのほか、コウイカ、ヤリイカ、ホタルイカなどが代表的。

【栄養と薬効】

かつてタコやイカは「コレステロールが多いので動脈硬化や高血圧の元凶」とされていました。しかしその後の研究で、タコやイカのコレステロール含量は問題にな

るほど多くはなく、しかもタコやイカはタウリンが豊富なので、むしろ動脈硬化や高血圧、胆石の予防に役立つことが明らかになっています。タウリンは、肝臓の強化や視力低下の予防にも有効。

タコとイカは、セレンという微量元素も豊富です。セレンには強い抗酸化作用があり、老化の抑制やガンなどを予防する効果があるといわれています。



蟹・海老

カニ・エビ

コレステロールを正常にし、動脈硬化、高血圧、ガンの予防、疲労回復に

世

界中には約五〇〇〇種類のカニがいて、そのうち一〇〇〇種ほどが日本近海で確認されています。毛ガニ、タラバガニ、ズワイガニなどが代表的。エビも種類が多く、日本の海や川には四〇〇種類、世界中には三〇〇〇種類ものエビが生息しているといわれます。

日本食卓では、イセエビ、クルマエビ、アカエビなどがお馴染みです。

【栄養と薬効】

◆ 血液中のコレステロールの上昇を防いだり、血圧を正常に保つたり、肝臓の働きを高めるタウリンが豊富に含まれています。動脈硬化や胆石、高血圧のほか、視力の向上や疲労回復にも有効です。



◆ カニやエビの赤い色を生み出しているアスタキサンチンは、強い抗酸化作用をもっています。動脈硬化やガンの予防、老化を抑える効果が期待できます。

貝類

骨を丈夫にし、
貧血の予防と動脈硬化・脂肪肝を防ぐ他、
肝機能を高める

昔

からよく食べられてきたのがアサリ、シジミ、カキ、ホタテといった二枚貝。アサリは全国各地の干潟に、シジミは淡水と海水の入り混じった河口付近に生息していく、いずれも汁の具に最適。

一方、カキとホタテは養殖ものが主で、冬場が旬。五～八月はカキの産卵期で味が落ちるほか、生食すると毒性が出やすいので要注意。

【栄養と薬効】

◆アサリとシジミは栄養素の宝庫です。体を健康に保つうえで欠かせない良質なたんぱく質をはじめ骨の材料となるカルシウム、貧血を防ぐ鉄やビタミンB₁₂、皮膚・粘膜の炎症を抑えるビタミンB₂、さ

らに血液中のコレステロールを減らして、動脈硬化や胆石、脂肪肝、高血圧を防ぐタウリンも豊富です。シジミが昔から肝臓病や黄疸にいいとされてきたのも、これらの成分の相乗効果によります。

◆カキとホタテもタウリンを多く含んでいます。また、カキはビタミンAやB群のほか、鉄、亜鉛、銅といったミネラル類も豊富で、「海のミルク」とも呼ばれます。



海藻類

便秘解消、動脈硬化、大腸ガンの予防や
骨軟化症の予防に効果的

海藻類

海

藻は、緑藻・褐藻・紅藻の

三つに分けられます。海の浅いと

ころにいるのがアオノリなどの緑
藻、そして中くらいの深さにはワ
カメ、コンブ、ヒジキなどの褐藻

が多く、深いところではテングサ
などの紅藻がみられます。

産、死産、胎児奇形、乳幼児の発
育遅延や精神障害を生じたりしま
す。

「栄養と薬効」

◆アルギン酸などの食物繊維がた
くさん含まれています。便秘の解
消、高コレステロール血症、動脈
硬化、高血圧、大腸ガンの予防に
有効です。

◆ビタミンA・B群・C、鉄分は
視力障害、皮膚炎、感染症、貧血
などの予防に効果的。

◆ノリは、胃潰瘍の治療に役立つ
ビタミンUも豊富です。

◆ヨウ素が多いのも、海藻の大
きな特徴です。ヨウ素は甲状腺ホル
モンを作る材料で、不足すると流



第3章

この病気・症状にはこの魚



力 ゼ

一般に、鼻やのどに起る急性炎症のことをカゼ（感冒）といいます。主にウイルスの感染によって発症し、発熱、鼻みず、くしゃみ、のどの痛み、セキ、頭痛などが生じてきます。きわめてポピュラーな病気ですが、カゼの特効薬はなく、手当ての第一は休養につきます。無理をするとこじらせて長引いたり、肺炎を引き起こすこともありますので要注意。

◆カゼの予防に有効な魚◆

カゼを防ぐには、カゼのウイルスが感染しやすい鼻やのどの粘膜を強くするビタミンAの補給が有効です。特にカゼが流行する時期は、日常の食事の中にビタミンAの豊富な魚を積極的に取り入れたいものです。

ビタミンAの多い魚としては、**ギンダラ、ウナギ、ハモ**のほか、**アンコウやウナギの肝、ホタルイ**カが代表的。カゼが流行っているときはこれらの魚を週に一度くらい食べ、日常的にはイワシやシシヤモ、ニシンなどを食卓に乗せていれば、カゼの予防におおいに役立ちます。

貧血

鉄
vitamin
B12

貧血の大部分は、鉄欠乏によるものです。全身の倦怠感・脱力感、動悸・息切れ、めまいのほか、爪が凹状に変形したり、ものが飲み込みにくい、舌が荒れて痛むといった症状がでてくる場合もあります。月経のある女性や妊婦、授乳婦、成長期の子供に多いのが特徴。一方、ビタミンB₁₂の不足で発生するのが悪性貧血です。こちらは貧血症状以外に手足のしびれや知覚障害、精神異常を招くこともあります。日頃から鉄やビタミンB₁₂を十分に補給したいものです。

- ◆ 貧血に有効な魚◆
- 魚は、鉄の補給源として最適です。魚は鉄が豊富なうえ、魚に含まれる鉄（ヘム鉄）は非常に吸収率が高いのです。鉄の含有量が多いのは、ウナギ、ワカサギ、ドジョウ、シジミなど。また、カツオやサンマ、サバ、イワシといった青魚の血合い部分も鉄の宝庫。
- △ ビタミンB₁₂が多いのは、アンコウの肝やシジミ、アサリ、カキなど。これらに関わらず、毎日欠かさず魚介類を食べていれば、悪性貧血の予防は万全です。

便秘

便秘の原因はさまざまですが、現代人に最も多いのが弛緩性の便秘です。これは腸の蠕動運動（便を先へ送り出すための収縮運動）

が弱って、便が腸内に長く滞留するうち、水分が失われて固くなり円滑に排便できなくなるものです。排便がとどこおると、腸内で便が腐敗してからだにさまざまな悪影響をおよぼします。頭痛、肩こり、肌荒れのほか、大腸ガンの発生にもつながります。

食物纖維 (アルギン酸など)

海藻類には食物纖維（アルギン酸など）が多量に含まれています。ヒジキはその代表で、ゴボウの五倍におよぶ食物纖維が含まれています。ヒジキのほか、テングサやアオノリ、カワノリ、コンブなども食物纖維の補給に最適です。

◆便秘に有効な魚◆

弛緩性便秘の改善には、食物纖維の摂取が有効です。食事でとった食物纖維は、ほとんど消化吸収されずに大腸へ送られます。そして大腸で水分を吸収して大きくふくらみ、便の力さを増して腸壁を刺激し、腸の蠕動運動を高める働きがあるのです。



胃炎、胃潰瘍

コラーゲン
(線維状のたんぱく質)

vitamin
U

食べすぎ、酒の飲みすぎ、ストレスなどが原因で、胃の粘膜が荒れてしまうのが胃炎です。胸焼け、吐き気、みぞおちの不快感、食欲不振などの症状がみられます。一方、胃潰瘍は、食べ物を消化するための胃酸が、自分の胃の粘膜を溶かしてしまう病気です。原因は細菌（ピロリ菌）感染のほか、不規則な食習慣やストレスも関係しているといわれています。症状の進み具合で薬物治療や手術が必要となります。胃にやさしい食事と心身の安静が一番の養生です。

◆胃炎と
胃潰瘍に有効な魚◆

●昔から、おなかが痛かったり、食欲がないときはカレイの煮ごどりがいいといわれてきました。これは、カレイの煮ごどりにたっぷり溶けだしているコラーゲン（線維状のたんぱく質）が、胃壁の保護と再生に役立つためです。カレイのほか、ヒラメの煮ごどりやフカヒレをじっくり煮込んだスープでも同様の効果が得られます。

●また、ノリに豊富なビタミンUも、胃炎や胃潰瘍の予防と改善に卓効を示します。

視力低下

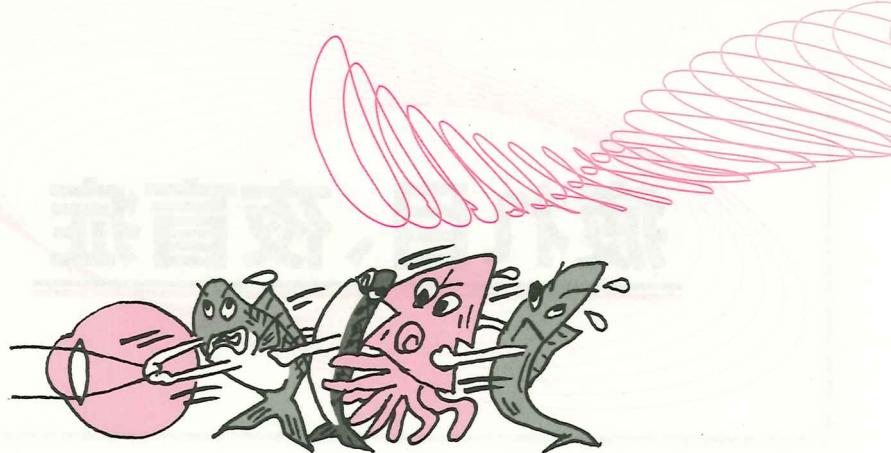
近いところははつきり見えるが遠くがぼやけてよく見えない状態が「近視」です。遠くがよく見えないのは、遠くから入ってきた光が、網膜の手前で焦点を結んでもうためです。原因としては遺伝的要因もありますが、テレビや本をいつも間近で見たり、見る場所が暗すぎると仮性近視となり、それが定着して真性の近視へ進む場合が少なくありません。仮性の場合なら、もとの視力に戻る可能性があるので、早めに対策をたてて進行を食い止めたいものです。

◆DHAを直接補給できるのは海産物のみ。つまり、日常的に魚を食べているかどうかが、視力に大きく影響すると考えられます。

魚介類に豊富なDHAは、もともと私たちのからだの中にも存在しています。人体の組織の中で、最もDHA濃度が高いのが目。特に、網膜と視神経の脂肪中に高濃度のDHAが存在し、目の機能維持に重要な役割を果たしています。

◆しかし、DHAは人体内で作り出すことができません。毎日の食事で補給する以外、目のDHAを維持する方法はないのです。

◆**視力低下に有効な魚◆**



- 事実、DHAの摂取量が極端に足りないと視力障害を招くこと、そしてそれはDHAの補給ですみやかに改善されることが、最近の研究で明らかになっています。著者らの調査でも、近視および仮性近視の人にはDHA入りのパンを一ヵ月間食べてもらったところ、二七名中十一名の視力が改善される好成績を得ています。
- また、DHAの補給は、視力障害の誘因となる動脈硬化や高血圧、糖尿病とともになう血管障害の予防に役立つか、DHAは老眼や糖尿病性の網膜症、白内障などによる視力の低下の予防にも有効と思われます。

■ DHAは、マグロやサバ、サンマ、ブリ、イワシといった青背の魚の脂肪にたっぷり含まれています。特に、マグロのトロや眼膏脂肪（目のうしろにある脂肪）はDHAの宝庫です。

■ さらに、これらの魚に多く含まれるタウリンという物質も、視力を高める効果があります。青背の魚は、まさに目の特効薬といったところ。タコやイカも、タウリンの補給源としてすぐれています。

疲れ目、夜盲症

OA機器の普及で、目の異常を訴える人が増えています。なかでも多いのがドライアイ（眼球乾燥症）。涙腺が障害されて涙の出が悪くなり、眼球が乾いてしまうのです。涙は、眼の動きを円滑にしたり、眼球への栄養補給や殺菌の役目を担っています。そのためドライアイになると目の疲労や炎症を起こしがち。一方、夜になると特に目が疲れるとか、ものが見えにくい人は夜盲症が疑われます。ドライアイも夜盲症もビタミンAが有効なので、ビタミンAの補給を十分にしましよう。

**vitamin
A**

ただし、ビタミンAの取りすぎは好ましくないので、アンコウやウナギの肝はあくまで緊急処置。あとは毎日の食事でイワシ、ニシン、サケなどの魚介類を上手に取り入れていけば、疲れ目や夜盲症対策は十分です。

❖ 目の疲れや炎症がひどいときはアンコウやウナギの肝がおすすめです。これらはビタミンAを大量に含んでいて、ビタミンAの不足を速攻で補充できます。

◆ 疲れ目、夜盲症に有効な魚 ◆

肩こり

EPA
&
DHA

vitamin
B1

肩こりはさまざまな原因で起ります。背骨の異常のほか、内臓や鼻、目の病気が引き金になることもあります。しかし、現代人に最も多いのは血行不良による肩こりです。筋力の弱い人や撫で肩の人に生じやすく、それ以外の人でも不自然な姿勢を長く続けたり、度の合わないメガネをかけていたり、過度のストレスにさらされた場合に起こってきます。最良の解消策は、血行をよくする生活習慣を心がけることにつきます。

また、ビタミンB1の欠乏症や貧血なども肩こりの原因になるので、これらの多いウナギ、コイ、ワカサギなどに予防効果が期待できます。

魚の脂肪に豊富なEPAとDHAには、血液をサラサラにしたり、血管の柔軟性を保つたり、血管が詰まるのを防ぐ働きがあります。ですから、魚食は血行不良による肩こりの解消に最適です。魚の中でも、マグロのトロやサバ、サンマ、イワシ、ブリといった青背の魚が効果的。



虫歯

口の中には大量の細菌が存在しています。虫歯の原因菌もその一つ。虫歯の原因菌は、砂糖のような糖質が口の中に入つてくると、それをエサに増殖し、酸を作り出します。この酸が、歯の表面に付着して歯を溶かし、穴をあけてしまるのが虫歯です。中高年になつてからの虫歯は、脳の老化や痴呆の発生を促す原因にもなるので、虫歯対策は予防が先決。日頃から歯磨きをしっかりととともに、歯を丈夫に保つ栄養素の摂取が有効です。

カルシウム
vitamin
D

ボシ、アユ、また貝類などもカルシウム源として最適です。なかでもシシャモやニボシのように一匹丸ごと食べられる魚は、カルシウムとともに、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの豊富な内臓も一緒に摂取できるので有利です。特に、歯が作られる乳幼児や学童期の子供には、ぜひおすすめ。

虫歯を寄せ付けない丈夫な歯を保つには、歯の材料となるカルシウムの摂取が必須です。

◆虫歯予防に有効な魚◆

脚 気

vitamin
B1

脚気は、ビタミンB₁の欠乏によつて起ころる代表的な病氣です。疲労感、手足のしびれやむくみ、動悸・息切れ、食欲不振などさまざまな症狀が出てきます。栄養事情のよい日本では、過去の病氣と思われがち。しかし、飽食の一方で、甘いものを食べすぎたり、インスタント食品や加工食品に偏った食生活をしている人では、脚気になりやすいといえます。

特に、肉体労働者やスポーツ選手、

独身者などはビタミンB₁が不足しやすいので要注意。

◆ 魚介類の中では、海藻類に比較的多くビタミンB₁が含まれています。特に、アマノリに豊富で、水前寺ノリ、コンブなどもビタミンB₁補給源として有効です。一般的の魚では、ウナギ、フナ、コイ、カレイ、カツオ、ブリ、サケのほか、ホタルイカやウニ、ズワイガニが効果的。

◆ ビタミンB₁の補給は、脚気以外にも、落ち着かない、イライラするといった神經症狀の解消にも役立ちます。

脚気は、ビタミンB₁の欠乏によつて起ころる代表的な病氣です。疲労感、手足のしびれやむくみ、動



肌荒れ

vitamin A
vitamin B₂
vitamin E

肌荒れの原因はさまざまですが、からだの中に問題があつて肌に影響が出てくる場合がよくあります。例えば、便秘をしたり、ホルモンの分泌に異常があつたり、カゼで熱が出たりすると、てきめんに肌が荒れたりします。肌は、全身の健康状態を示す鏡でもあるのです。美しい素肌を取り戻すには、根本原因の解決が先決ですが、栄養バランスのよい食事も、肌荒れ解消の重要なポイントとなります。

❖ 便秘が原因の肌荒れなら、食物繊維の多い海藻類がおすすめ。

❖ ウナギやシシャモ、ホタルイカは、皮膚の炎症を防ぐビタミンB₂や、皮膚を若々しく保つビタミンEも豊富です。

❖ 美肌づくりに欠かせないのが、ビタミンAです。ビタミンAが不足すると、皮膚が角質化してガサガサになつたり、毛穴が開いて肌にきめのこまやかさが失われてしまします。ウナギやギンダラ、ハモ、ホタルイカ、シシャモなどビタミンAの多い魚介類を積極的に食べると良いでしょう。



口内炎、口角炎

vitamin
B₂

口の中が荒れて痛むのが口内炎です。歯の充填物や入れ歯などがある場合に、内臓疾患に基づくものなどさまざまですが、食生活との関連でいえば、ビタミンB₂が不足した場合に口内炎が生じてきます。ビタミンB₂は、粘膜や皮膚を健康に保つうえで欠かせない栄養素。そのため、ビタミンB₂不足で起こるものは口内炎だけでなく、舌炎、口唇炎、口角炎などあらゆる粘膜や皮膚に炎症が生じてくるのが特徴です。

また、どの魚でも、皮の部分にビタミンB₂が豊富に含まれるので、魚の皮を毛嫌いせずに食べていれば、ビタミンB₂が不足する心配はありません。

◆ドジョウやウナギの肝、カラスミなどに特にビタミンB₂は多く、一般の魚ではサバ、シシャモ、カレイ、イワシのほか、シジミやズワイガニ、ウニがよい補給源となります。

魚介類は、ビタミンB₂の補給にも役立ちます。

◆魚介類は、ビタミンB₂の補給にも役立ちます。

◆口内炎、
口角炎に有効な魚◆

味覚障害

食べ物の味が感じられない、何を食べても苦いばかりでおいしくない——こういう人は、亜鉛の不足が疑われます。亜鉛は、味を感じする味蕾や唾液にも含まれるため、亜鉛の摂取量が足りないとそれらに何らかの影響が出るのではないかと考えられています。爪の中央にある三日月形の白い部分に斑点がでていたら、亜鉛不足の可能性があります。亜鉛の不足は味覚異常のみならず、生殖機能や免疫機能の低下、成長障害、皮膚障害などさまざまな症状を招きます。特に、加工食品に偏った食生活を送っている人は要注意。

亜鉛

◆味覚異常に有効な魚◆

☒ 魚介類は、亜鉛の補給に最適です。魚介類は亜鉛が豊富なうえ、動物性食品の亜鉛は、植物性食品（豆類、穀類など）のものより利用率が高いといわれています。

☒ 魚ではイカナゴ、シシャモ、ウナギ、イワシ、養殖アユ、コイ、ホッケ、貝類ではカキ、サザエ、シジミ、ホヤに豊富で、ワタリガニやスルメイカ、ニボシ、タラコなども有効です。

痔

痔には、いくつかの種類があります。肛門の周囲の静脈がうつ血してこぶ状のふくらみができるのが、痔核（いぼ痔）です。最大の原因は便秘で、ほかに毎日同じ姿勢を強いられる職業の人や力仕事をしている人、妊婦に多くみられます。裂肛（切れ痔）は、排便時に肛門の出口部分が傷つくことがあります。傷口に細菌が感染すると、慢性化して潰瘍状になり、手術が必要になります。一方、肛門周辺に膿がたまり、発熱や痛み膿の排出などが起こってくるのが痔瘻です。これは早急な手術が必要です。

痔核の予防と回復に良さそうです。

魚油の主成分のEPAとDHAは、血行をよくする働きがあり、

イワシやマグロ、サバ、ブリなどの青魚を多く食べましょう。

また、痔核と裂肛は便秘が大きな引き金になりますが、海藻類に豊富な食物繊維は便通をよくしたり、便をやわらかくする働きがあります。コンブやワカメ、ヒジキの常食がおすすめです。

EPA
DHA
食物繊維



高脂血症

血液中には、コレステロールや中性脂肪などの脂質が含まれています。健康な人のそれとの正常値は、総コレステロールが一六〇～二九mg/dl、中性脂肪が五〇～一四九mg/dlとされています。

ところが、何らかの原因でこれらの脂質が正常値を越えて増えてしまった状態が、高脂血症です。遺伝的な影響もありますが、原因は主に生活習慣。脂肪やコレステロールの多い肉や卵、乳製品のとりすぎ、さらにそこに酒の飲みすぎや運動不足が重なると、血中脂質はどんどん上昇していきます。

そのまま放置すると、動脈硬化や糖尿病、痛風、脂肪肝、心臓肥大、肥満などを合併しやすくなります。また、脳卒中や心筋梗塞と

いった生命をあやぶむ病気につながる危険性も出てきます。

◆高脂血症に有効な魚◆

魚の脂肪に豊富なEPAとDHAには、血液中に増えたコレステロールや中性脂肪を減らす効果があります。しかも、コレステロールや中性脂肪が正常値に回復したら、それ以上減らすことはなく、

正常値を保つ方向に働きます。
血液中のコレステロール値の安定

魚の血合いに多いタウリンも、



■マグロ、ブリ、サバ、イワシ、

アジ、サンマ、カツオといった背の青い魚は、EPAとDHA、タウリンの三つをすべて豊富に含んでいます。どの魚も、脂身にはEPAとDHAが多く、血合い肉にはタウリンが多く含まれています。

■一方、海藻類に豊富な食物繊維も、血液中のコレステロールを減らすうえで効果的に働きます。食物繊維をたくさんとっていると、コレステロールなどの脂肪の吸收が抑えられ、その結果として体内的コレステロールなどの消費が高まり、血液中のコレステロールの減少につながります。

■

前記のEPAやDHA、タウリ

ンの豊富な魚とともに、食物繊維が多いヒジキやカワノリ、コンブ、

テングサ、アオノリなどを毎日

食生活に上手に取り入れたいもの

です。

EPA
DHA
タウリン
食物繊維

動脈硬化

動脈硬化は、動脈の壁にコレステロールなどが沈着して、血管が硬くなったり細くなる状態をいいます。ふつうは年令を重ねるごとに徐々に進行しますが、急速に進む場合があり、そうなると狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった恐ろしい病気の引き金になります。

動脈硬化を促す因子としては、高コレステロール血症、高血圧、糖尿病、喫煙、ストレスなどが考えられます。つまり、これらの因子を寄せ付けない生活習慣を心がけることが、動脈硬化を抑える最大のポイントといえます。

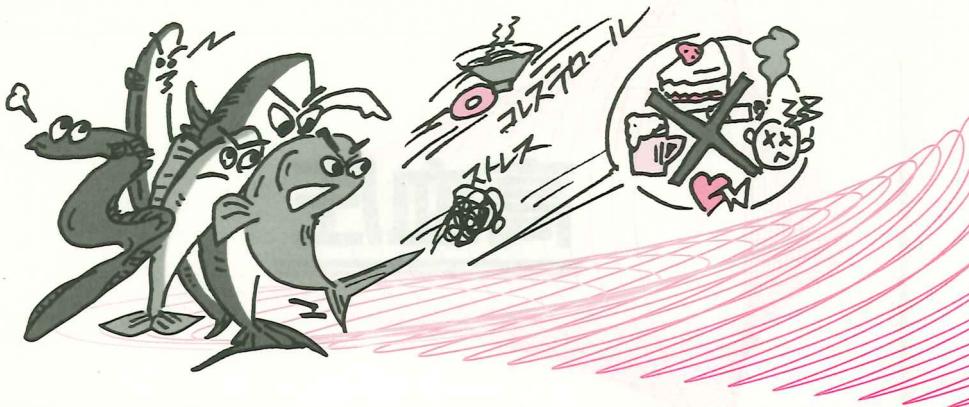
◆ 海産物を主食にしているグリーンランド在住のイヌイットは、動

脈硬化の進行がゆるやかで、心筋梗塞や脳梗塞の発生が少ないことが知られています。また、日本でも、魚を日常的にたくさん食べている漁村の住民は、農村の住民に比べて血管が若く、心筋梗塞や脳梗塞での死亡率も低いことがわかっています。

こうした魚の効果は、魚に含まれるさまざまな有効成分の相乗的な働きにもとづいています。

まず、青背の魚の脂肪に豊富なEPAとDHAは、血液中の総コレステロールの上昇を防ぐ効果が

◆動脈硬化に有効な魚◆



あります。それも、動脈硬化を促す悪玉のLDLコレステロールだけを減らし、逆に動脈硬化を防ぐ善玉のHDLコレステロールについては増やす方向に働きます。

さらに、DHAは血液をサラサラにして高血圧を防ぐほか、EPAは血液が固まるのを抑えることから、心筋梗塞や脳梗塞の予防効果も期待できます。

また、青魚の血合いに多いタウリンも、血液中の総コレステロールの上昇を抑えたり、高血圧を防ぐ効果があります。タウリンは、インスリンの分泌を促すことから、糖尿病の予防と改善にも役立つと考えられています。

vitamin E

ります。

種アユやシシャモ、ウナギ、ニシンに多いビタミンEは、動脈硬化を促す過酸化脂質を防ぐ働きがあ

A、タウリンが豊富です。
マ、カツオなどは、EPAとDHA

類も血液中のコレステロールや中性脂肪の正常化に有効ですし、養

**DHA
タウリン 食物纖維**

高血圧

高血圧とは、一般に最大血圧が一六〇ミリHg以上、または最小血圧が九五ミリHg以上をいいます。病気が原因で血圧が上昇する例もありますが、高血圧者の約九割は生活習慣に基づく「本態性高血圧症」。塩分の取りすぎ、喫煙、運動不足、ストレス、肥満などが重大な引き金になります。高血圧が恐ろしいのは、動脈硬化を進行させて脳卒中、心筋梗塞、腎不全など恐ろしい合併症を誘発する点です。できるだけ早い時期に発見し、生活習慣を改めることが大切です。

高血圧とは、一般に最大血圧が一六〇ミリHg以上、または最小血圧が九五ミリHg以上をいいます。病気が原因で血圧が上昇する例もありますが、高血圧者の約九割は生活習慣に基づく「本態性高血圧症」。塩分の取りすぎ、喫煙、運動不足、ストレス、肥満などが重大な引き金になります。高血圧が恐ろしいのは、動脈硬化を進行させて脳卒中、心筋梗塞、腎不全など恐ろしい合併症を誘発する点です。できるだけ早い時期に発見し、生活習慣を改めることが大切です。



高血圧は動脈硬化を促す一方で、動脈硬化が血圧上昇を促す原因にもなります。ですから、動脈硬化の予防に有効なEPA、DHA、タウリンの豊富な青背の魚は、高血圧の予防、ひいては高血圧の合併症予防にも有効です。

特におすすめなのが、マグロやカツオ、ブリ、イワシなど。これらの魚は、血圧上昇の重大因子である「塩分」の排泄にも役立つ良質なたんぱく質やカリウムも豊富に含まれています。

良質なたんぱく質
カリウム

脳梗塞

脳の血管が動脈硬化による血栓で詰まり、血行が障害されるのが脳梗塞です。梗塞が生じた部位によつては急死する場合もあり、たとえ生命は助かっても全身マヒで寝たきりになつたり、半身不随、言語障害、痴呆症などの後遺症に見舞われるケースが少なくあります。脳梗塞を防ぐには、二大因子である高血圧と動脈硬化の予防につとめることが何より大切です。

青背の魚に豊富なEPAは、血栓ができるのを防ぐ働きがあり、脳梗塞の予防に大きな効果を發揮します。また、EPAのほか、魚に含まれるDHA、タウリン、ビタミンE、食物纖維は、脳梗塞の引き金になる高血圧と動脈硬化の予防に有効です。



EPAとDHA、タウリンの補給にはマグロ、ブリ、サバ、イワシ、アジ、サンマ、カツオ、ビタミンE源としては養殖アユ、シシヤモ、ウナギ、アコウダイ、ニシンなど。食物纖維はヒジキ、コンブ、アオノリなどの海藻にたっぷり含まれています。

◆**脳梗塞の
予防に有効な魚**◆

**EPA
DHA**
タウリン
vitaminE
食物纖維

狭心症、心筋梗塞

心臓を養っている冠動脈が狭くなったり、動脈硬化が原因で血行がとどこおり、心臓の組織が一時的に酸素不足におちいるのが狭心症です。激しい胸の痛みを覚えますが、五分ほどで解消されます。

一方、冠動脈が動脈硬化や血栓で詰まり、流れている血液が極端に減ってしまうか、完全に遮断され、心臓の組織が酸欠で壊死してしまするのが心筋梗塞です。こちらは胸の痛みが一五分以上続くのが特徴で、そのまま血流が再開しなければ死亡します。

❖ 狹心症や心筋梗塞も、脳梗塞と同じで動脈硬化と高血圧が、その発生に深く関わっています。

❖ ですから、前項で紹介した脳梗塞の予防に役立つ魚は、狭心症・心筋梗塞予防にも役立ちます。

❖ また、冠動脈の硬化がかなり進んでいる人や、すでに狭心症・心筋梗塞の発作を起こした経験のある人などは、特にEPAの豊富なイワシ、マグロの脂身、養殖ハマチ、サバ、ニシンなどを積極的に食べると良いでしょう。

◆ **心筋梗塞に有効な魚** ◆

EPA
EPA
EPA

DHA
タウリン
vitamin E
食物繊維

肝臓病

肝臓病には、肝炎、肝硬変、脂肪肝などがあります。肝炎の原因で最も多いのがウイルス感染。日本では特にA型、B型、C型のウイルスによる肝炎が目立ちます。

急性期に完治しないと、慢性肝炎へと移行して、そのまま肝硬変、肝臓ガンへ進む場合もあります。

脂肪肝は、肝臓の細胞に脂肪がたくさんたまつた状態です。主な原因是、酒の飲みすぎと高カロリーの食習慣。アルコール性の脂肪肝も、肝炎から肝硬変、肝臓ガンへと進む確率の高い病気です。

◆肝臓病に有効な魚◆

❖ 魚は、肝細胞の再生に欠かせない良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富に、しかもバランスよく含んでいるため、肝臓病の食事療法に最適の食品です。

❖ 特に、背の青い魚は、肝臓の解毒作用を高めるタウリンや、脂肪肝の予防と解消に役立つEPA・DHAが豊富に含まれています。

❖ マグロ、ブリ、サバ、イワシ、アジ、サンマ、カツオのほか、シジミやアサリも肝臓を元気にしたり、黄疸を防ぐうえで有効です。

糖尿病

脾臓から分泌されるインスリンホルモンが十分に働かないために血液中の糖が異常に増える病気を「インスリン非依存型糖尿病」といいます。日本の糖尿病の大半はこのタイプ。糖尿病で問題になるのは合併症です。高血糖が長く続くと、腎臓病を合併して人工透析が必要になつたり、神経障害が原因で壊疽を起こしたり、網膜症を合併して失明することもあります。また、高血糖は動脈硬化を起こしやすくするため、脳卒中や心筋梗塞での死亡率も高まります。

◆貝類や魚の血合いに多いタウリーンは、動脈硬化などの合併症を予防する働きがあります。また、海藻に豊富な食物纖維は、血糖の抑制に効果的。さらに、魚油に豊富なEPAやDHAには、合併症である腎症や神経障害の予防効果が報告されています。

◆毎日の食生活に、タコ、イカ、貝類のほか、イワシ、サバ、マグロなどの青魚や海藻類を上手に取り入れていけば、糖尿病予防の大きな助けになります。



タウリン
食物纖維

EPA
DHA

胆石

胆石とは、胆囊や胆管の中にで
きる石のことをいいます。これが
胆囊の出口をふさいだり、胆管の
途中に引っ掛かると、右上腹部や
胃のあたりに激しい痛みが出現し
ます。胆石発作と呼ばれるもので
す。手術が必要な場合もあります
が、コレステロール系の胆石は、
小さいものなら薬で溶かすことも
できます。しかし、いったん治つ
ても再発しやすいので要注意。コ
レステロール系の胆石は、高脂肪
の食習慣が重大な引き金になりま
す。その改善が必須です。

食物繊維

タウリン
EPA
DHA
コレステロール
魚の常食は、胆石の重大因子で
ある高脂血症の予防と解消に役立
ちます。これは、魚に豊富なEP
AとDHA、タウリンの相乗効果
によるものです。また、タウリン
には、コレステロール系の胆石を
溶かす働きも報告されています。

◆胆石の
予防に有効な魚◆

✿ イワシやサバ、サンマ、といっ
た青背の大衆魚は、胆石の予防と
再発防止において有効ですし、

タウリンが豊富なタコ、イカ、貝
類は胆石の解消に効果的。食物繊
維の豊富な海藻類もぜひ一緒に。

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、免疫反応の異常によって起こる皮膚炎の一種です。ダニやカビ、特定の食品などが体内に侵入したとき、それらに対してからだが過敏に反応し、皮膚に湿疹を作り出してしまいます。アレルギー反応と呼ばれるものです。通常は、乳幼児期に発症して十歳頃までには治ります。しかし最近は、青年期以後に発症する例も少なくないようです。遺伝性が強いものの、高カロリーの食習慣が重大な引き金になつていると考えられています。

EPA
DHA

サバ、ブリといった青魚を積極的に食べれば、子供のアトピー性皮膚炎の予防におおいに有効です。また、離乳食にサケやマグロなどを取り入れるのもいいでしょう。

魚の脂肪に多いEPAやDHAの投与で、アトピー性皮膚炎の症状が軽くなる例が、医療現場で数多く認められています。EPAやDHAは、炎症反応の減少に役立つものと考えられます。



妊娠中や授乳中のお母さんが、EPAやDHAの豊富なイワシ、

◆アトピー性皮膚炎に有効な魚◆

気管支ぜんそく

日本で増えているもう一つの代表的なアレルギー性疾患が、気管支ぜんそくです。発作的に気管支が収縮して気道がせまくなり、呼吸が苦しくなる病気です。乳児期にアトピー性皮膚炎を発症し、その後、気管支ぜんそくへと移行する例が多くみられます。発作が起きたら医師の手当てが必要ですが、日常的な対策としては、日頃の食習慣を見直して体质改善をはかることが大切です。

連日の発作で、ステロイド剤などの治療薬が手放せなかつた気管支ぜんそくの患者さんが、EPAの投与で発作が激減し、治療薬の使用量も大幅に減ったという治療例が報告されています。

すべての患者さんに同様の効果が得られるわけではないようですが、EPAが体质改善の一助を担っていることは確かです。

EPAが豊富なのは、イワシやマグロの脂身、養殖ハマチ、サバ、キチジのほか、アンコウの肝やスジコにもたっぷり含まれています。

ぜひお試しください。

◆ぜんそくに有効な魚◆



リウマチ性関節炎

リウマチ性関節炎は、三〇～五〇歳代の女性に発生しやすい多発性の関節炎です。疲労感や手足のしびれ・こわばりにはじまり、やがて全身の関節が腫れて痛みだします。特に、朝起きたときに手の指がこわばって動かしにくいのが特徴です。痛むのを恐れて関節を動かさないでいると、関節が変形したり動かなくなり、やがて心臓や肺の機能も低下していきます。

根本的な治療法はなく、対症療法で症状を抑えながら、気長に養生するしかないのが現状です。

◆リウマチ性関節炎に有効な魚◆

海産物を主食にしているグリーンランドのイヌイットは、リウマチの発症率がきわめて低いことが知られています。また、リウマチの患者さんにEPAを投与したところ、炎症を起こすもとになる白血球の動きが鎮まつたという報告も出ています。

EPAの豊富なサバやイワシ、サンマ、ウナギ、マグロの脂身などを毎日の食生活に積極的に取り入れていけば、症状の緩和におおいに役立つと思われます。

骨粗鬆症

骨粗鬆症は、骨のカルシウムが減って軽石のようにスカスカになります。骨がもろく折れやすくなる病気です。閉経後の女性に多いのが特徴で、これはホルモンの分泌が変化し、骨のカルシウム代謝が変わつてカルシウムの沈着が低下することが関係しています。そこにカルシウムの摂取不足が加わると、一気に骨粗鬆症が進むと考えられます。高齢になってからの骨折は寝つきりや痴呆症につながりやすいので、日頃からカルシウム補給を心がけたいものです。

カルシウム

vitamin
D

◆骨粗鬆症の予防に有効な魚◆

❖ 魚介類は、丈夫な骨づくりに最適の食品です。

❖ 特に、ドジョウやワカサギ、タニシ、皮付き干しエビ、ヒジキ、マコソブなどは、百グラム中に一日の所要量（六〇〇ミリグラム）以上のカルシウムを含んでいます。

❖ また、骨や内臓まで丸ごと食べられるジシャモやニボシ、丸干し、田作りは、カルシウム源として有効なばかりか、カルシウムの吸収と骨への沈着をよくするビタミンDも同時に摂取できます。

くる病、骨軟化症

丈夫な骨を作るには、カルシウムとともにビタミンDの摂取が不可欠です。ビタミンDは、カルシウムの吸収をよくするほか、骨のカルシウム代謝を正常に保つ働きがあります。不足するとカルシウム代謝がうまくいかず、骨がやわらかくなつて変形しやすくなりまます。子供のくる病、大人の骨軟化症はその最たるものです。本来、ビタミンDは、太陽の紫外線を浴びると体内で生成されますが、日光にあたる機会の少ない現代人は食事からの摂取が必須です。

- ◆くる病、骨軟化症に有効な魚◆
- 魚介類の中でビタミンDが多いのはクロカジキ、シロザケ、ニシンコウの肝などが代表的。
- ほかの魚でも、内臓部分はビタミンDが豊富なので、丸ごと食べられる小魚を積極的にとるといいでしよう。小魚はカルシウム源としても有効です。
- 特に、育ち盛りの子供や、妊娠中・授乳中のお母さんは、カルシウムとビタミンDの摂取に励みたいものです。

カルシウム

ガン

正常な細胞が何らかの原因で突然変異を起こし、異常な速度で増殖し始めたものが、ガンです。

ガンが発生する原因是、環境による因子が八〇%以上を占め、特に食習慣の影響が大きいといわれています。実際にわが国では、食生活が欧米化（肉類中心の高脂肪・低食物纖維の食事）するにつれて、歐米に多いガン（大腸ガン、前立腺ガン、乳ガンなど）の死亡率が急増しました。これは逆にいふと、食生活をうまく工夫すれば予防できるガンが多いということです。

◆ 魚油に豊富なEPAとDHAはガンの発生と増殖、転移を抑える効果が報告されています。脂たっぷりのついたマグロや養殖ハマチ、イワシ、サバ、サンマなどの青魚は、ガンの予防に最適です。

◆ そのほか、ビタミンEの多いアユやシシャモ、セレンの豊富なニシン、サケ、ハマグリなども、細胞のガン化防止に役立つ可能性があります。食物纖維の多い海藻類は大腸ガンの予防に有効です。

◆ ガンの
予防に有効な魚◆

EPA
DHA

vitamin E

セレシ
食物纖維

甲状腺障害

海藻に豊富なヨウ素は、甲状腺から分泌されるホルモンの材料になる栄養素。食事からの摂取量が足りないと、甲状腺ホルモンの分泌が減って単純性甲状腺腫（首が腫れ、倦怠感や無気力などが現われる病気）を引き起こす要因になります。また、極端なヨウ素欠乏は、胎児の奇形、乳幼児の発育遅延や精神失調を招く重大因子になります。

ヨウ素
ヨウ素
ヨウ素

X コンブのほか、テングサ、ワカメ、アサクサノリ、イワシ、サバ、カツオ、ブリなどもヨウ素のよい補給源になります。

◆ **ヨウ素の不足による甲状腺障害**

◆ **甲状腺障害に有効な魚**

ヨウ素の不足による甲状腺障害には、海藻類の摂取がうつてつけです。海藻の中でも、特にヨウ素の含量が多いのがコンブで、百グラム中に一三万マイクログラムのヨウ素を含んでいます。ただし、ヨウ素のとりすぎも甲状腺障害の要因になるので、コンブの食べすぎは禁物です。一日一五〇マイクログラム程度を目安とし、ヨウ素欠乏による甲状腺障害が出ている場合は少し多めにとるといいでしよう。

脳の発達

回転をよくする役目を担つており、特に記憶学習能力に深く寄与していると考えられています。ですから、子供の脳の発達にDHAは不可欠です。母乳にDHAが多いのも、それを裏付けています。また、DHAの補給はすでに胎児期からはじまっています。母親の胎盤を通して胎児の脳にDHAが送られるのです。胎児期は、脳の神経細胞の数が決まる大事な時期。妊娠中や授乳中のお母さんは、ぜひ積極的に魚を食べて欲しいのです。そして、離乳食にも魚を加え、幼児期、学童期、青年期と魚を食べ続ける習慣をつけていけば、学習能力

魚油に豊富なDHAは、人の脳

の向上にも役立ちます。

背の青い大衆魚は、DHAをたっぷり含んでいます。イワシ、サバ、ブリ、サンマはその代表格。マグロの脂身や眼窩脂肪（目のうしろの脂肪）もDHAの宝庫で、ほかに「天然のDHAカプセル」と呼ばれるイクラもおすすめです。

◆脳の発達に有効な魚◆

胎の数が決まる大事な時期 妊娠中や授乳中のお母さんは、ぜひ積極的に魚を食べて欲しいのです。そして、離乳食にも魚を加え、幼児期、学童期、青年期と魚を食べ

A large, stylized graphic of the word "DHA" repeated in a staggered, three-dimensional arrangement, rendered in a pink-to-white gradient.

痴呆症

痴呆症は、「脳血管型痴呆」と「アルツハイマー型痴呆（老年痴呆）」の二種類に大別できます。

脳血管型痴呆は、脳卒中（脳出血や脳梗塞）の後遺症として引き起こされる痴呆です。一方、アル

ツハイマー型痴呆は、原因不明のまま脳細胞が広い範囲で死滅するために起こる痴呆症。特に、記憶をつかさどる部位（海馬）の脳細胞の死滅が激しいのが特徴とされています。

ひと昔前の日本では、脳血管型の痴呆が主でしたが、ここ三〇年ほどのあいだにアルツハイマー型の発生数が急増しています。いずれにしても、痴呆を治す特效薬はなく、一度発症するとその進行を抑えるのも難しいのが現状です。

まず、DHAは、脳卒中の重大因子となる①動脈硬化、②血液性状の悪化、③高血圧——このすべてを防ぐ効果があります。したがって、脳卒中に引き続いて発生する脳血管型痴呆を防ぐうえで、

DHAの補給は重要です。





阿尔茨海默型痴呆に対しては、次のような興味深いデータがあります。魚介類を毎日食っている人は、毎日食べない人に比べてアルツハイマー型痴呆で死亡する人が少ないというのです。魚の常食を試してみる価値はおおいにあります。

また、すでに脳血管型やアルツハイマー型の痴呆症状が出ている場合でも、DHAを積極的に補給すれば、死滅しないで残っている脳の神経細胞（特に海馬）の活性化に役立つといわれています。事実、半年間のDHAの摂取で、脳血管型痴呆が七七%、アルツハイマー型痴呆では一〇〇%の改善効果が報告されています。

DHAの補給源としておすすめなのが、マグロの脂身です。特に

中トロはDHAをたっぷり含んでいて、中トロ五切れ程度で一日のDHAの摂取目標量（一グラム）がとれます。そのほか、イワシやサバ、サンマ、ブリなどの青魚を毎日の食生活に上手に取り入れていけば

痴呆症対策は万全です。
また、老化にともなう記憶力低下や物忘れを防ぐうえでも、これらの魚介類の常食は役立ちます。

老化

年令を重ねるごとに、からだの機能はじょじょに低下していきます。老化と呼ばれる現象です。老化のメカニズムはまだよくわかっていない部分も多いのですが、最大の元凶は活性酸素と考えられています。活性酸素は、からだの中でエネルギーが作り出されるさいに、そのつど発生する悪玉酸素です。これが何らかの原因で体内に増えると、細胞膜に過酸化脂質というサビのようなものを作り出し、細胞の機能を大幅に低下させてしまうのです。

「若返りのビタミン」で知られるビタミンEは、からだの中に発生した活性酸素をすみやかに消去する働きがあります。抗酸化作用と呼ばれるものです。

◆ 老化防止に有効な魚◆

魚介類の中では、アンコウの肝やスジコ、タラコにビタミンEが多く、養殖アユやシシャモ、ウナギもよい補給源になります。

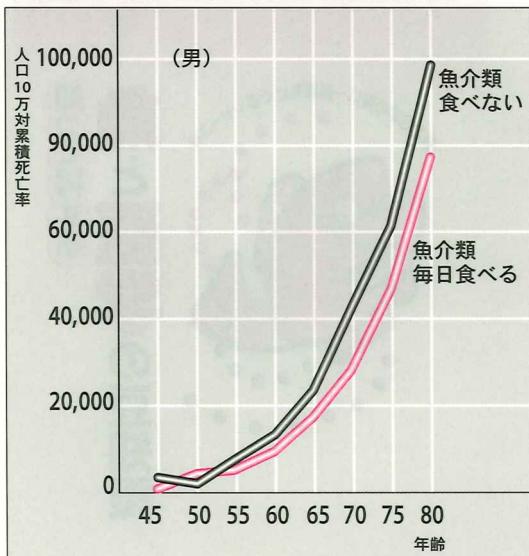
また、イワシやマグロ、ブリ、タラコ、カキ、カニはビタミンEの五〇～百倍の抗酸化力をもつといわれるセレンが豊富です。

vitamin E

魚介類の摂取量と死亡率の関係



●魚介類摂取頻度別にみた総死亡年齢累積死亡



●魚介類のとり方による死亡率の違い

死因	魚介類摂取頻度			
	毎日	時々	まれ	食べない
総死亡	1.00	1.07	1.12	1.32
脳血管疾患	1.00	1.08	1.10	1.10
心臓病	1.00	1.09	1.13	1.24
高血圧症	1.00	1.55	1.89	1.79
肝硬変	1.00	1.21	1.30	1.74
胃ガン	1.00	1.04	1.04	1.44
肝臓ガン	1.00	1.03	1.16	2.62
子宮頸ガン	1.00	1.28	1.71	2.37

(「毎日食べる」を1としたときの死亡率:コホート研究より)
(いずれのも予防がん学研究所のデータより)

魚と医学の深い関係をさぐるシリーズ®

魚と医学の深い関係をさぐるシリーズ®



知つて得する

魚と医学の豆知識

■著者

鈴木 平光

農林水産省食品総合研究所
食品機能部機能生理研究室長
執筆協力：小林美幸

■料理指導

蟻川トモ子

目白学園女子短期大学教授
元 戸板女子短期大学教授

■発行

社団法人 大日本水産会

〒107-0052 港区赤坂1-9-13 (三会堂ビル)
TEL.03(3585)6684

■印刷

(株) 連合印刷センター
TEL.03(3225)1241

