



舌平目 したびらめ



旬を味わいましょう

舌平目は生まれた時は普通の魚のように目が体の両側にあります。体長1cmをこえる頃より片側に移動するそうです。(平目・かれいも同様に移動するそうです。)

舌平目は、牛の舌とも呼ばれる“かれい”の仲間の総称で日本には28種生息しています。世界中で獲ることができますが、暖かいところを好む為北方には少なく、日本においては本州中部以南の沿岸部に生息しています。体の色によって、赤したびらめ・黒うしのした・ささうのした(青灰色)にわけられます。

呼び名は関東を中心に舌平目が一般的ですが、地域により「くちぞこ」「くつぞこ」「ゲタ」、新潟県周辺では体を倒して海底を這うように泳ぐことより、「ねずり」「ねずら」と呼ばれています。

栄養豆知識

舌平目はたんぱく質を多く含みますが、脂質の含有量が少ない白身の魚のため、低エネルギー・高タンパク質な魚です。コラーゲンも豊富に含まれているため、免疫力を高め・老化防止や美肌・眼性疲労の改善等女性に嬉しい効果も期待できます。さらに鉄・葉酸も多く含んでいる点からも女性におすすめな食材といえます。

他に歯や骨の生成にかかせない、カルシウム、カルシウムの吸収・沈着に必要なビタミンDも多く含んでいるため、骨粗鬆症予防にも有効的です。多少臭みがあるためバター・ハーブ・ワイン・牛乳等を使用した洋風料理がおすすめです。

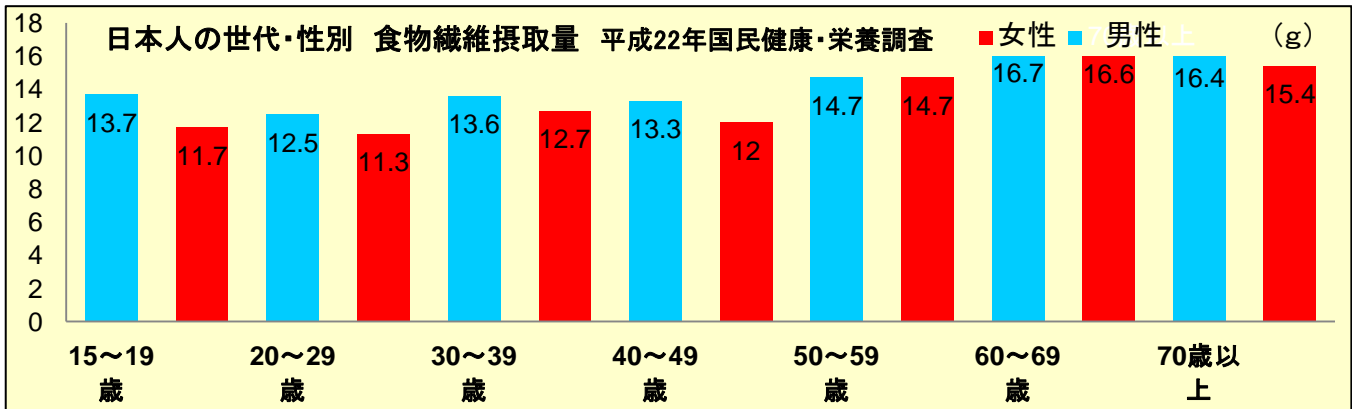
食物繊維をとりましょう



食物繊維は人の消化酵素を用いても消化されない成分の総称で、植物の細胞壁を構成する成分です。化学的には炭水化物の多糖類であることがほとんどです。以前は消化されず役に立たないものとされていましたが有用性が明らかになり、最近では**第6の栄養素**と重要視されています。日本人の食事摂取基準2010年版では男性19g以上・女性17g以上を摂取することを目標としています。2010年(平成22年)の国民健康・栄養調査では全ての世代で摂取量が下回まわっています。

野菜・きのこ・海藻類等を毎食しっかり食べるようこころがけましょう。

5大栄養素とは・・・身体にてエネルギー源として働く
糖質・脂質・たんぱく質の3大栄養素に身体の調子や
整腸作用を整えるビタミン・ミネラルを合わせたものをさす。



食物繊維の種類と働き

【水溶性食物繊維】

水にとける食物繊維で、腸で水分を抱え込みぬるぬるとしたゲル状成分となり、その粘着性が空腹感を感じにくくするため、食べすぎを防ぎます。また糖質の吸収の緩慢化や胆汁酸やコレステロールを吸着・排泄します。大腸内で発酵・分解し、ビフィズス菌等が増えるため腸内環境が良好になります。



【不溶性食物繊維】

水に溶けない食物繊維で、保水性が高く水分を吸収して数倍から十数倍に膨らみ、腸壁を刺激して腸のぜん動運動を高めます。咀嚼を促し食べ過ぎを防ぐ働きもあります。水溶性食物繊維ほどではありませんが、大腸内で発酵・分解しビフィズス菌等が増加し、腸内環境が良好になります。



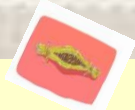
日本人の摂取目標量 食物繊維 (男性19g/女性 17g)を考慮した摂取量の目安(一日)

食品・食品群名	重量 男性/女性	目安量
ごはん	400g/300g	ご飯200g×2食/150g×2食
パン	120g/90g	6枚切 2枚
芋類	100g/75g	ジャガイモ卵位の大きさ 2個/1.5個
大豆製品	100g/75g	豆腐 1/3丁/1/4丁
魚介類	1切れ	
肉類	60g	
卵類	50g	(M玉1個)
牛乳	180g	
緑黄色野菜	120g	(小鉢1.5皿程度)
淡色野菜	250g	(小鉢3皿程度)
果物	100g	
海藻類	30g	めかぶ30g(1パック程度)

主食 一食当たりのエネルギーおよび食物繊維

	1食量	エネルギー (kcal)	食物繊維 (g)
ごはん	150g	240	0.5
パン	90g	240	2.1
うどん(ゆで)	240g	240	1.9
そば(ゆで)	240g	320	2.1
パスタ(乾)	100g	400	2.7
玄米	150g	240	2.1
ライ麦パン	90g	240	5

朝食メニューの一例



ご飯食の場合

ごはん 200g(おむすび2個程度)
あじの干物 付)大根おろし
納豆 30g
オクラのお浸し
キュウリとしその塩もみ
みそ汁(ほうれん草・油揚げ)
ヨーグルト
キウイフルーツ 1個

エネルギー/食物繊維
563kcal/ 8.1g

パン食の場合

食パン 6枚切り 2枚
ジャム 目玉焼き 付 ハム
サラダ(オクラ・トマト・きゅうり)
コンソメスープ
ヨーグルト
キウイフルーツ 1個



エネルギー/食物繊維
518kcal/7.5g

ご飯(白飯)は同程度のエネルギーであった場合その他の穀類に比べ含有する食物繊維の量が他の食品より少なくなります。主食がご飯の場合は
①玄米・雑穀米を活用する
②主菜および副菜を工夫する
等を食物繊維をしっかり取るように心がけましょう。