



すこやかカレンダー 秋号

聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター
発行日:2015年9月1日 NO. 56

旬を味わいましょう

かじき 梶木

上あごが剣のように長く鋭く伸びた「吻(ふん)」を形成しています。これはかじきの武器となりエサをとらえる時に、獲物を気絶させたり、致命傷を負わせたりします。また、その吻で船の舵をとる「舵木」を突き通すことから「かじき」と呼ばれることになったとの俗説もあります。

かじきは泳ぐスピードが最も速い魚と言われています。中でもバショウカジキの突進速度は時速109kmにもなります。これは25mプールを1秒かからずに泳げる速さです。性格も獰猛で暴れん坊な性格です。中でもメカジキは縄にかかった際にも最も手がかかる危険な魚で、クジラや船に突進してくるメカジキも珍しくありません。



栄養豆知識

カジキはカリウムを多く含む魚です。カリウムはナトリウムの排泄を促す作用があるため、高血圧の予防に効果的です。また、メカジキには必須脂肪酸である「DHA」が豊富に含まれています。「DHA」などの不飽和脂肪酸には悪玉(LDL)コレステロールを改善する作用があります。

カジキの種類

カジキは腹びれの有無によってメカジキ科とマカジキ科とに分けられており、メカジキ科は1種類、マカジキ科は11種類で、日本近海で獲れるのは下の6種類です。

メ
カ
ジ
キ
科



メカジキ
カジキの中で最も大きく成長します。照り焼きやソテー、フライなど様々な調理がよく合います。

マ
カ
ジ
キ
科



クロカジキ
鮮やかな青い模様があるのが特徴。死後に黒くなるのが名前の由来です。刺身、粕漬などにして食べられています。



マカジキ
身体の側面に水色の縞模様があるので、この名前が付いたと言われています。バターとの相性が良いです。



シロカジキ
死後に白っぽくなるのが名前の由来です。刺身やフライなどにして食べられることが多いです。



バショウカジキ
「芭蕉」の葉のような巨大な背びれを持っていることからこの名となりました。水中で最も速い109km/時で泳ぎます。



フウライカジキ
他のカジキに比べ、吻が短く体が細いのが特徴です。「着物を着た風来坊」のイメージが名前の由来です。

♪ ダイエットに効果的な栄養素 ♪

ダイエットのために食事の量を減らしているのになかなか痩せない。そんな方は、食事制限をすることで、逆に代謝に必要な栄養素も摂れていない場合が考えられます。摂取したエネルギーを消費するためにはビタミンが必要になります。ビタミンは私たちの代謝の手助けをしてくれる重要な栄養素になります。ただし、ビタミン豊富な食品も摂りすぎると血圧やコレステロール値を悪化させる原因となるものもあります。1つの食品に偏らずたくさんの食品をバランスよく摂るようにしましょう。

ビタミンB1 → 炭水化物やお酒が好きな方

糖質がエネルギー源に代わるのをサポートするのがビタミンB1です。運動時、初期の段階で使われているカロリーは、ビタミンB1が着火剤となります。ビタミンB1が不足すると上手くエネルギーが使われません。



- ・うなぎ
- ・卵
- ・大豆
- ・たらこ
- ・玄米
- ・豚肉

ビタミンB2 → お肉やフライなど、脂っこいものが好きな方

脂質がエネルギーに代わるのをサポートするのがビタミンB2です。ビタミンB2が不足すると脂肪が燃焼しにくくなります。



- ・レバー
- ・納豆
- ・牛乳
- ・たらこ
- ・卵
- ・緑黄色野菜

ビタミンB6 → 筋肉をつけたい方

たんぱく質がエネルギーに代わるのをサポートするのがビタミンB6です。筋肉は使用した後に修復する過程で大きくなる特性を持っています。摂取したたんぱく質の代謝を助けるビタミンB6を摂ることによって、上手に筋肉を作っていくことができるのです。



- ・カツオ
- ・マグロ
- ・緑黄色野菜
- ・バナナ
- ・サツマイモ

ビタミンC → むくみやすい方

ビタミンCは多くの代謝の手助けをしてくれます。代謝が悪いことで起こるむくみで太って見える方は、ビタミンCが不足しがちです。



- ・緑黄色野菜
- ・果物

ビタミンE → 脂肪が蓄積している方、冷え性で代謝が悪い方

ビタミンEは血行を良くしてくれるビタミンです。不足しがちなビタミンなので、意識して摂りましょう。冷え性の方は、血行が悪く、基礎代謝が落ちている場合が多くあります。そんな方にも血行を良くしてくれるビタミンEが有効です。



- ・ナッツ類
- ・サケ
- ・緑黄色野菜