

栄養科からの 栄養ひとこと便 10月号 No.232



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。
今月のほっとな情報は、「サバ(鯖)」についてです。



秋から冬(10月~12月)にかけて脂が乗って美味しいといわれています。

<サバについて>

スーパー等で見かけるサバは大きく分けて、マサバ・タイセイヨウサバ・ゴマサバの3種類です。特徴としては、以下のものがあり、中でも「マサバ」は秋から冬にかけて旬を迎えます。

・マサバ

背側に特有の緑青色の斑文がある。

・タイセイヨウサバ

背にくっきりと黒く太いラインがある。

・ゴマサバ

地は銀白色で、腹側に黒い小斑点がある。

<サバの選び方>

鮮度が良く、脂乗りが多い個体を選ぶのが美味しいサバを選ぶポイントです。

- 目がみずみずしく、黒く澄んでいる
- 身と皮にハリがある(身に緩みがない)
- 血合い・エラが鮮やか

<栄養について>

脂肪が極めて豊富で、中でも EPA や DHA といった多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。これらは、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防・改善や、高血圧を予防する役割を担っています。また、カルシウムやリンの吸収を助ける・骨の形成を促す働きのある ビタミンD も含まれています。

<保存方法>

直ぐに鮮度が落ちてしまいますので、買ったその日に食べられない場合は 冷凍保存 をおすすめします。

- ①頭と内臓を取り除き、切り身の状態にする。
- ②血合いを洗い流し、水分をふき取る。
- ③塩を振って冷蔵庫で10分程置き、余分な水分を抜く。
- ④キッチンペーパー等で水分をふき取り、1切れずつラップに包み、容器・ポリ袋に入れて冷凍する。

*病態により制限のある方は摂取量にご注意下さい。

南大阪病院 栄養科