



栄養科からの **栄養ひとこと便2月号** No.260



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月3日の節分には地域によって「鰯(イワシ)」の頭を飾ったり食べたりする風習があります。なぜ鰯を用いるのか皆さんご存じでしょうか？

イワシを飾る理由



季節の変わり目は邪気が入りやすいと言われており、魔除けや厄払いのため柗鰯(ひいらぎいわし)を飾ります。柗鰯にはイワシを焼いたときに出る煙の匂いで鬼を追い払い、柗の葉にあるトゲで鬼の目を刺す力があると伝えられていました。今でも西日本(特に奈良県)に風習が残っています。

イワシを食べる理由

柗鰯を飾るだけでなく「邪気払い」や「無病息災」を願ってイワシを食べる地域があります。そこで今回はイワシの栄養とオススメの食べ方について紹介します。

マイワシの栄養(可食部 100gあたり)

日本食品標準成分表(8訂)より

たんぱく質
19.2g



カルシウム
74mg

ビタミンD 32 μ g

カルシウムの吸収を促し骨を丈夫にします。ビタミンD摂取目安量は9.0 μ gなのでマイワシ中3/4匹(可食部約30g)で十分な量を確保できます。

つみれにしてイワシをまるごと食べよう！

イワシの大きな骨を取ったら細かく切ってつみれを作りましょう。

マイワシ中3/4匹と片栗粉小さじ1/2杯で3個作れます。まるごと使うことで、たんぱく質もカルシウムもたっぷり摂ることができます。野菜をたっぷり入れて汁物にしてもあったまりそうですね。



※病態により制限が必要な方はご注意ください。