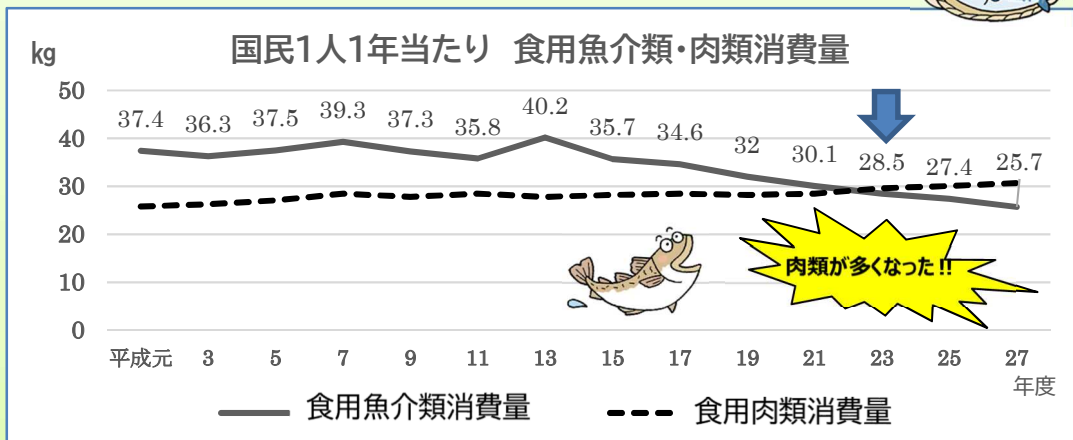


## 今回のテーマ：魚食のすすめ ～魚を食べてもっと健康に～



### 魚の消費量が減っている？

みなさん、魚を積極的に食べていますか？「生臭い」「骨があって食べにくい」などの理由で食べない人はいませんか？日本では、魚介類の1人当たりの消費量が年々減少しています。



水産庁の「食料需給表」によると、1人1年当たりの魚介類の消費量が、平成13年度の40.2kgをピークに減少傾向にあります。ついには、平成23年度から、魚介類より肉類の消費量が多くなり増加傾向にあります。特に若い人ほど魚介類の摂取量が少なく、20歳未満の消費量は、50才以上の人の1/3程度です。

水産庁「水産物消費の状況」より

### いわき市は魚がおいしい！

いわき市の沖合は、親潮と黒潮が交わる「潮目の海」とも呼ばれ、いろいろな魚たちがとれる豊かな漁場となっており、サバ、サンマ、イワシ類、カツオ、マグロ類、カジキ類などの魚が多く水揚げされ、「常磐もの」とよばれています。

いわき市の沿岸部では漁業と共に水産加工業（みりん干し・かまぼこなど）も栄え、魚を食べる魚食文化が育まれてきました。しかし、近年ライフスタイルや食文化の変化により、魚介類の消費が減少しています。

そのためいわき市では、魚食の推進を図り毎月7日は「さかなの日」と定め、魚食に関する理解を深め、水産物を積極的に食べてもらうような取り組みをしています。学校給食でも、毎年6月から3月までの給食の献立

に、いわき市産（常磐もの）の魚をとり入れた「魚食給食」を実施しています。ぜひ、ご家庭でも積極的に魚を食べましょう！



### 今年度も【魚食給食】を実施しています！（予定含む）

月	メニュー名	月	メニュー名
6月	いわしの生姜煮	11月	かじコロッケ・めひかりのから揚げ ひらめのから揚げ
7月	さばの竜田揚げ いわしの土佐煮	12月	まだらフライ・あんこうのから揚げ
9月	かつおの揚げ浸し まだらフライ	1月	さんまのポーポー焼き あんこうのから揚げ
10月	かじきカツ・さばのみそ煮 かつおの揚げ浸し	2月	いわしの梅煮・めひかりのから揚げ
		3月	さばの竜田揚げ

### 魚の栄養



- ◎たんぱく質やカルシウム、マグネシウム（丈夫な体をつくる）
- ◎DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)  
(血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病の予防効果)
- ◎DHA(ドコサヘキサエン酸)（脳の発達や働きをよくする・視力の向上）

成長期に欠かせない栄養が多く含まれているので積極的に食べてほしい食品です。

