

1日1回食べればお肌もしっとり n3油をたっぷり とるための 魚の選び方&調理法

魚料理を楽しむための 3大原則

初心者は「自分ではさばかない」と
割り切ろう。切り身や干物を買うか、
店に頼んでさばいてもらえばOK。
これなら特別な技術は要らないし、
まな板が生臭くなることもない。
魚焼きグリルを洗うのが面倒なら、
焼くのはフライパンで(29ページ)
食べ残した皮や骨のにおいが
気になる人はゴミの日まで冷凍を。

後片付けが
面倒なグリルは
使わない!
フライパンで焼く

食べたあとの
皮や骨などは
においがイヤなら
ゴミ収集日まで
冷凍庫へ

買うのは
切り身や
干物などの
下ごしらえ
不要の魚を!

常備しておくと便利!

そのまま食べても料理に使っても
おいしく手軽な青魚の缶詰



左/「マルハ さば水煮 月花」
200g、189円。肉厚でボリューム
のあるサバが原料。天日塩を
使用することで、サバのうまみを引き
出しているという。問/マルハ
ニチロ☎0120-170811

中央/「あけぼの EO缶 からだ
に思いやりさんま水煮」150g、
158円。北海道で水揚げされた
サンマの中で、特に脂がのったも
のを使用。問/マルハニチロ

右/「いわしくん 水煮」200g、
399円。鳥取・境港で水揚げさ
れたイワシを水煮にして、ショウガ
やみりんなどで味付け。問/Dr.
ミール☎078-332-3970

冷蔵庫に生魚がない日のため
に、缶詰も常備しておきたい。
これもn6油をとらずにすむ水
煮缶がお薦め。
魚のパワーで、元気&キレイ
を手に入れよう!

n3油の効果を得るために最
も重要なのは、n3油以外の油
を減らすこと。特に、サラダ油
などに多いn6油は控え気味に
したいので、揚げ物は避けよう。
n6油をとりすぎると、せっか
くとしたn3油が効果を発揮し
にくくなる。

でも、調理が面倒では?まな
板やグリルを洗うのは面倒だし
;という人でも大丈夫。自分で
はさばかない、後片付けが面倒
なグリルを使わない、そんな調
理法でも十分においしくでき
(28ページから)。

研究者や医師らの話を総合す
ると、理想的なn3油の摂取量
は、じっくりと体質を改善した
いなら1日1g程度、「花粉症を
軽くしたい」など、短期的かつ
積極的な効果を求めるなら2~
4gとされる。

1gというのは、左に掲げた
魚なら、切り身で1切れ分(約
100g)食べるだけでクリア
できる。魚の種類もこんなにあ
るので、1日に1回は魚を食べ
よう。ただし妊娠中の人は、魚
の選択に注意を(64ページ)。

n3油の効果を 上げるための 3大原則

サラダ油(大豆油やコーン油)に多い
n6油(リノール酸など)も
体には必要な油成分だが、
とりすぎるとn3油の効果を弱めてしまう。
油炒めや揚げ物はなるべく避けて。
魚を調理する場合も、余分な調理油を
とらずにすむ塩焼きや蒸し焼きがお薦め。
油を敷いて焼く場合はn6油でない
オリーブオイル(オレイン酸)を使おう。
n3油の量は1日1g以上を目安に。
また、油のとりすぎにならないように、
魚を食べるときは、肉を食べないなど工夫を。

肉料理や
調理に使う油を
できるだけ
減らす

生か
塩焼きがベター
油炒めや
揚げ物は
避けて

n3油にして
1日1g以上を
目安に食べる

n3油をとるにはこんな魚を

魚の名前	n3油の量(100g当たり)
アンコウ(アンコウの肝)、生	7.68
ノルウェーサバ、焼き	6.50
ノルウェーサバ、水煮	6.44
シメサバ	6.03
ノルウェーサバ、生	5.88
本マグロのトロ、生	5.81
インドマグロのトロ、生	5.01
イクラ	4.70
アトランティックサーモン(養殖)、焼き	3.93
ブリ、焼き	3.73
真イワシ、焼き	3.32
ギンザケ(養殖)、焼き	3.27
真イワシ、生	3.16
タチウオ、生	3.15
真イワシ、水煮	3.05
サンマ、焼き	2.96
ウナギ、蒲焼き	2.87
真ダイ(養殖)、水煮	2.56
真ダイ(養殖)、焼き	2.53
ウナギ、白焼き	2.27
真アジ開き干し、焼き	2.21
真サバ、焼き	2.11
メサシ、焼き	2.02
真サバ、水煮	1.93
大西洋アジ、焼き	1.89
アナゴ、蒸し	1.69
サワラ、焼き	1.69
大西洋アジ、生	1.64
真サバ、生	1.53
大西洋アジ、水煮	1.48
シシャモ、焼き	1.41
真アジ、焼き	1.17
アユ(養殖)、焼き	1.16
ペニサケ、焼き	1.16
ウルメイワシ、丸干し	1.09
カンパチ、生	1.07
カマス、焼き	1.03
サケ、焼き	1.01
真アジ、水煮	1.00

一般的に手に入りやすく、食べられる状態で100g中
のn3油の量が1g以上あるものをピックアップし、多
い順に並べた。
(データ:五訂増補日本食品標準成分表)

