

いまが旬!

高カロリーのブリをヘルシーに♪

冬に旬を迎えるブリやサバなどの青魚は、1切れ(100g) 257kcalと実は高カロリーの食材です。同じく冬を代表する魚介のタラやカキは、タラ(100g) 77kcal、カキ(100g) 60kcalと低カロリーです。

しかし、ブリに多く含まれるEPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は生活習慣病の予防に役立ちます。また脳の活性化にも効果あり!受験生も、受験生だった方も、調理法を工夫してブリをヘルシーにいたしましょう。

栄養素

働き

ブリに含まれる
栄養素と働き

DHA(ドコサヘキサエン酸)	●脳の活性化●老化の防止●動脈硬化の予防
EPA(イコサペンタエン酸)	●コレステロールの代謝を促す●肝臓のはたらきを助ける
タウリン	●糖分やコレステロールの代謝を促す
ビタミンB ₁ 、B ₂ 、ナイアシン	●カルシウムの吸収を促し骨粗しょう症を防ぐ
ビタミンD	●血管の壁を丈夫にする
POA(パルミトオレイン酸)	

さすが出世魚
だろお!!

※地方により呼び方は異なります。



ブリのしゃぶしゃぶ

料理考案：管理栄養士 金丸 絵里加

野菜を増やせば
もっとヘルシー

材料(4人分)

- ブリ(刺身用薄切り)..... 300g
- 小松菜..... 1/2束
- レタス..... 1/2個
- えのき茸..... 1袋
- 大根..... 5cm

- 〈スープ〉
- だし汁..... 7~8カップ
 - 酒..... 1/4カップ
 - 塩..... 小さじ1
 - しょうゆ..... 小さじ1

- 〈辛みタレ〉
- ポン酢しょうゆ..... 適量
 - 豆板醤またはゆずこしょう... 適量

作り方

- 小松菜は3~4cmの長さに切り、えのき茸はほぐしておく。レタスはざく切りにする。
- スープの材料を合わせて鍋に入れ、薄切りにした大根を加えて火にかける。
- 煮立ったら、野菜、ブリを入れ、サッと火を通す程度に煮る。辛みタレをつけながら召しあがれ!

小松菜



レタス



大根



えのき



2013.1.1
no.93

Salu!

No.93 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成25年1月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹