

～山の薬剤師だより 令和6年11月号～

煮ても焼いても・・・

NPO 法人山の薬剤師たち

玉置達也

今年は11月に入っても暖かい日が多く、過ごしやすい陽気が続きますね。しかし、天気予報では下旬には、一気に冬の気温になると予想されています。秋の味覚といえば大根、白菜、カニや牡蠣など様々ですが、今回は、煮ても、焼いても、生でも美味しい『ブリ』についてのお話です。

『ブリ』は、成長の過程で味や肉質が変わることから、体長や重さによって呼び名が変わっていきます。関西ではモジャコ→ワカナ→ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ、関東ではワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと変化し、九州や日本海側の地域などには別の呼び方もあるそうです。この「成長に伴って名前が変わる」ことが、江戸時代以前の武士の風習である「元服や出世などの節目に名前を変える」ことに似ていることから、出世魚と呼ばれるようになりました。

これから旬を迎える『ハマチ』や『ブリ』ですが、美味しいだけではなく栄養をたくさん含んでいます。特にドコサヘキサエン酸（DHA）とエイコサペンタエン酸（EPA）は、魚類の中で上位に入るほど豊富に含まれています。DHAとEPAは必須脂肪酸と呼ばれる身体に欠かすことの出来ない栄養素で、中性脂肪を低下させたり血液をサラサラにしたりする作用があります。また、DHAは記憶力の維持にも効果があるとされています。

では、DHAとEPAを効率良く摂取するには、どのような調理方法が良いのでしょうか。実は、一番良いのは「お刺身（生）」なのです！必須脂肪酸は熱に弱い性質があり、加熱調理すると身体に良い作用が少なくなっていくます。しかし、毎日お刺身を食べるのは難しいですね。そこで、必須脂肪酸は文字通り「脂（あぶら）」なので、アルミホイルで包み焼きにしたり、煮付けの煮汁と一緒に取り分けたりすることで魚の脂を無駄なく摂取するような工夫が大切です。

最後に、DHAやEPAは医薬品として処方されることがあります。これらの薬や血液をサラサラにする薬を服用中の方は、DHAやEPAを過剰に摂取してしまうと出血しやすくなったり、出血が止まりにくくなったりすることがあります。不安のある方や気になることがある方は、医師や薬剤師にぜひ相談してくださいね。

