



栄養課だより

2025 春号
Vol.38

～行事食紹介～

3月



4月



5月



初カツオ

春の旬: 4～5月

戻りカツオ

秋の旬: 9～11月

鮮度が命といわれるカツオは、様々な栄養素が豊富に含まれています。今回はカツオを食べることによって摂取できる栄養素や期待できる効能、おすすめの食べ方についてご紹介します。

ビタミンD

骨を丈夫にし、
免疫を保つ

カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫に保ち、免疫機能を調節する働きがあります。日光を浴びることで体内でも作られますが食事からの摂取も重要です。高齢者の骨粗鬆症予防にも役立ちます。

ビタミンB6

たんぱく質の代謝を
助ける

筋肉の合成や神経の働きをサポートする栄養素で、肌荒れや疲労感が気になる方にもオススメです。女性のPMSやつわりの軽減に役立つことも。運動やストレスが多い人は特に意識したい栄養素です。

ナイアシン

エネルギー代謝を
助ける

糖質・脂質・たんぱく質の代謝をサポートしエネルギーを生み出す栄養素。脳や皮膚、粘膜の健康を保つ働きもあります。不足すると口内炎や皮膚トラブル、集中力の低下を招くことも。

EPA・DHA

血液や脳の健康を保つ

DHAは脳の働きをサポートし、記憶力や集中力を高める働きがあります。EPAは血液をサラサラに保ち、動脈硬化や高血圧の予防に役立ちます。生活習慣病や認知症の予防にも効果が期待されています。

鉄分

酸素を全身に運ぶ

赤血球をつくる材料で全身に酸素を届ける役割があります。カツオの鉄分は吸収されやすいヘム鉄で、貧血予防にも効果的です。だるさや疲れが気になる方にもおすすめです。

たんぱく質

身体の組織をつくる
材料になる

筋肉や内臓、皮膚、髪など体のあらゆる部分をつくる材料。代謝や免疫にも関わり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると筋力低下や肌荒れ、免疫力の低下につながります。

カツオと新玉ねぎのサラダ

材料

・カツオ(柵)・・・150g ・新玉ねぎ・・・1個(200g) ・レタス・・・適量

★醤油・・・大さじ2 ★砂糖・・・小さじ1/2 ★酢・・・大さじ1

★にんにく(すりおろし)・・・小さじ1 ★ごま油・・・大さじ1

作り方

- ① 新玉ねぎを薄くスライスし、水にさらす
- ② フライパンを熱し、カツオを表面だけ中火で焼く→1cmの厚さに切る
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせる
- ④ レタスをちぎってお皿に乗せ、水を切った①と②をのせます
- ⑤ ④に③の調味料をかけたら完成♪

カツオは市販のカツオのたたきや刺身でも代用可能です☆

