

# かつしか知っ得メモ

かつお  
**鰹**

こんげつ しょくざい  
今月の食材



しょくせいかつ しょくしょく しょくざい  
食生活は、主食、主菜、  
ふくさい きほん しょくじ  
副菜を基本に、食事の  
バランスを！  
いちにち しょくいく ひ  
19日は食育の日



## 【栄養について】

- ・高たんぱく質・低エネルギー
- ・必須アミノ酸の『バリン』が多い。  
バリンは、運動後の消耗した筋肉を補修したり、疲労を回復させたりする効果がある。
- ・貧血予防になる鉄分も含まれる。  
特に血合いの部分に多い。



## 【なまり節とは】

なま ぶし  
生のカツオをさばき、蒸した後茹でる等の加熱  
しより いちど くんせい かこうひん  
処理をして、一度だけ燻製した加工品。  
ほぐして、ポン酢と大根おろしで和えるのがおすすめ。

## 【旬について】

- ① 初カツオ：4～5月  
たいへいようえんがん せいそく はる きゅうしゅうなんぶ かごしま  
太平洋沿岸に生息するカツオが春に九州南部、鹿児島  
の南沖から北上する。脂は少ない。皮つきのまま炙る  
「たたき」がおすすめ。
- ② 戻りカツオ：9～10月  
あき みやぎけんおき たつ おやしお  
秋に宮城県沖に達し、そこで親潮とぶつかりUターンして  
南下してくる。脂があるので、刺身がおすすめ。

## 【主な産地】

ちば しずおか いず みえ わかやま とくしま  
千葉県・静岡県(伊豆)・三重県・和歌山県・徳島県・  
こうち かごしま  
高知県・鹿児島県など。

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

こうれいしゃ ていえいよう  
**高齢者は低栄養に  
なりやすい？**

このような状態は低栄養を招いて  
しまう可能性があります。



しょくよく か とくな  
食欲の低下に伴う  
食事量の減少

きんりよく  
筋力の低下からくる  
転倒や怪我



かつどう がいしゅつ  
活動量や外出  
機会の減少

やさいから  
食べよう！  
いちにち  
1日350gを  
もくひよう  
目標に。

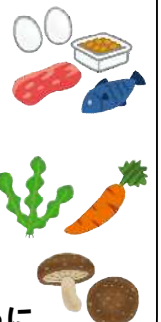


よぼうぼう  
低栄養にならないための予防法

低栄養予防のカギは

「しっかり食べてマメに動くこと」

- 活動量や筋肉量を維持するために…
- ① 炭水化物を含む食品(ご飯、パン、麺類)
- ② 良質のたんぱく質を含む食品  
(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)
- からだの調子を整えるために…
- ③ 食物繊維、ビタミンやミネラルを含む  
食品(野菜・海そう・きのこ類など)
- ※ ①②③を組み合わせて、毎日3食とるように  
心がけましょう。



■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。