

賢く選んで、おいしい「魚」を

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科非常勤講師 宮本 雄基

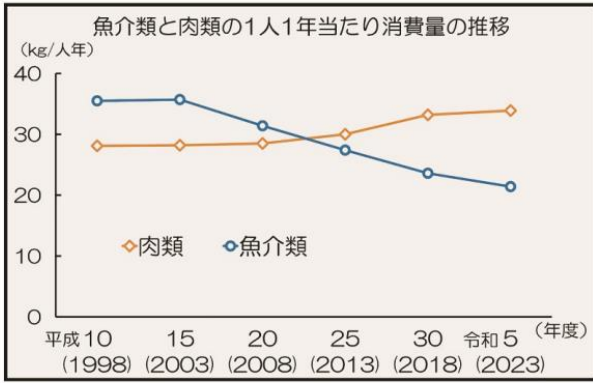
主菜といわれるメイ
ソンのおかずに肉、魚、
卵など、何を迷うか迷
うことも多いのではな
いでしょうか。そこで、
今回から3回にわた
り、「魚」についてさま
ざまな情報を皆さんに
お届けしたいと思いま
す。ぜひよきは、魚を
選んでみてはいかがで
しょうか。第1回とな
る本日は、魚の選び方
や鮮度、保存について
記事にしたいと思いま
す。

食と栄養の

情報定期便

桐生大学栄養学科

No.048



「魚」を食べているで
います。11年度には肉
類の消費量が逆転した
ことから、近年は肉
類を選ぶ方が増えたと
言えるでしょう。対し
て、世界全体で見ると
魚介類消費量は増加傾
向となっています。
さて、ここからは実
際に魚を購入するとき
気をつけたいポイント
や、保存の方法につい
てお伝えします。

【プロフィール】宮本雄基さんは神奈川県出身。関東学院大学人間環境学部健康栄養学科(当時)を卒業後、小学校や保育園で給食業務に従事。2020年から桐生大学短期大学部生活科学学科に着任。25年度からは桐生大学医療保健学部栄養学科の非常勤講師となる。管理栄養士。

- ① 魚の表面がみずみずしく光沢があり、うろこがしっかりとついている。
 - ② 目の色が澄んでいて白く濁っていないものを選ぶとよいです。
 - ③ 魚体は弾力があり、小さな魚の場合は全体にピンと張りがある。
 - ④ 不快な臭いがしない。
 - ⑤ エラの色が鮮やかな赤色をしている。
- ※切り身の場合は、液汁が少なく色鮮やかなものを選ぶとよいです。

保健・福祉

- 【鮮度のよい魚の見分け方】
- 魚体のみずみずしく光沢がある
 - 目の色が白く濁らず、澄んでいる
 - 弾力があり、全体にピンと張りがある
 - 不快な臭いがしない
 - エラの色が鮮やかな赤色をしている
- ※切り身の場合は、液汁が少なく色鮮やかなものを選ぶとよいです。

保存は適切な水分コントロールで

新鮮な魚であつても、水分が多く残っていることで雑菌が繁殖し鮮度が落ちて、生臭さにも影響します。そこで、自宅では買った魚も切り身の状態でも、数秒だけしっかりと流水で洗い、キッチンペーパーなどで水分をしっかり拭きとった上で保存するとよいでしょう。冷凍保存する場合は、下処理や調味料は、下処理や調味料を行った後に1匹または1切れずつ包み、保存

疲れの出る時期、自己管理を
大型連休も終わり、5月中旬となりました。天候不順もありましたが、人の動きがだいぶあったようです。外国帰りの人も多く見られています。
初旬から、百日せきが少々流行しています。ワクチン等もしっかりしてあげてください。麻疹・風疹混合ワクチンも必要になってきているようです。ワクチンを一度は打って

はやってる病気は?

いても、効果が落ちたりして感染者も見られます。重症化している方もいるようです。伝染性紅斑(りんご病)も一度落ち着いたようですが、また広まっているようです。溶連菌感染症も大流行とはなっていない感じが...
多少、疲れの出る時期です。いろいろな病気や感染症に気を付けて、自己管理しましょう。
(12日、桐生市医師会)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	70	49	43	29
新型コロナウイルス感染症	118	83	59	54
RSウイルス感染症	14	16	11	14
咽頭結膜熱	13	7	7	13
A群溶連菌咽頭炎	41	50	49	46
感染性胃腸炎	273	242	291	183
水痘	7	13	20	3
手足口病	0	2	1	0
伝染性紅斑	67	66	109	93
突発性発疹	8	16	14	14
ヘルパンギーナ	1	0	0	0
流行性耳下腺炎	4	7	3	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角膜炎	8	10	11	6
細菌性髄膜炎	1	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	2	4	3
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	4	6	4	6
麻疹	0	0	0	0
風疹	0	0	1	1
百日せき	9	20	30	34