

質問16

赤身魚と白身魚はどちらの方が栄養があるのですか。(小4男子)

答え

赤身魚の身にはミオグロビンという色素タンパク質が多く含まれていますが、これは筋肉の働きを良くするはたらきがあるため、赤身魚のマグロやサンマは速く、たくさん泳ぐことができます。

このミオグロビンには鉄分が多く含まれていますが、鉄分はヒトの血を作る栄養にもなっているので、血を作る栄養に関しては赤身魚の方が白身魚よりたくさんあると言えます。

しかし、赤身、白身にかかわらず、お魚にはその他にも体を作るタンパク質や、体の調子を良くする各種ビタミン・ミネラル、脳の発育を良くし成人病を防ぐDHAやEPAなど、たくさんの種類の栄養があるので、いろいろな種類のお魚を食べてバランス良く栄養をとってください。

(参考)

栄養をたくさん含むおもな魚介類(栄養別)

DHA ~ 脳の発育を良くし、血をサラサラにする栄養

マグロ(赤身魚)、サバ(赤身魚)、サケ(白身魚)

EPA ~ 悪玉コレステロールをやっつけ、血をサラサラにする栄養

マイワシ(赤身魚)、サバ(赤身魚)、サンマ(赤身魚)

タンパク質 ~ 筋肉など体を作る栄養

マグロ(赤身魚)、サケ(白身魚)、マガレイ(白身魚)

カルシウム・ビタミンD ~ 骨を作る栄養

小魚(赤身・白身)

タウリン ~ 肝臓を元気にする栄養

イカ、カキ、ホタテガイ