

Nutrition News

しゅん さかな 旬の魚 ぶり



ぶりが旬を迎えます

ぶりはアジ科の魚で、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。地域により違う名前でも呼ばれることもしばしばあります。

日本沿岸で季節回遊をしますが、冬場のぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのっておいしくなります。関西や北陸地方ではお祝い事に欠かせない食材とされています。

出世魚ってなに？

成長するにつれて呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。戦国武将が何度も名前を変えながら出世を遂げたことからこのように名前がつかまりました。ぶりのほかにすずき、真鯛、クロマグロなどがあります。

出世魚は縁起の良い魚として正月や端午の節句などに祝い膳で食べられることが多くあります。

◆ 地域ごとの呼び名

	かんとう 関東	おおさか 大阪	とやま 富山
10 cm 以下			つばえそ
20 cm 前後	わかし	つばす	ふくらぎ
40 cm 前後	いなだ	はまち	ぶり にまいづる
60 cm 前後	わらさ	めじろ	ぶり さんか
100 cm 以上	ぶり	ぶり	おおぶり

ぶりに含まれる栄養素

- DHA、EPA
脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立ち、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病などの予防効果が期待できます。
- ビタミン B1
疲労回復、脳の神経や抹消神経・筋肉の機能を正常に保つ働きがあるとされています。
- ビタミン B2
脂質の代謝を助ける働きや動脈硬化の原因となる過酸化物質を抑える働きがあるとされています。
- ビタミン D
カルシウムやリンの吸収を助けるとともに、骨の形成を促す働きがあります。



