

# つくだ に ひ 佃煮の日

## Nutrition News 6月



### ◎「佃煮の日」の由来◎

大阪にある佃村の漁民であった森孫右衛門は徳川家康の招きで江戸に移住して、江戸湾の干潟の一角に築島を築き、郷里にちなんでこれを佃島と名付けました。そして完成したこの佃島に郷里・佃村の産土神の御神霊を祭祀した住吉神社が建立された日が、正保2年(1646年)6月29日でした。この29日の「29」と佃煮の「ツク」の語呂合わせにより、2003年(平成15年)に「佃煮の日」と命名されました。

全国調理食品工業協同組合ホームページより引用・一部改変

### ◎佃煮の歴史と栄養について◎

佃煮は佃島の漁民が備蓄用の保存食糧として考案したのがはじまりでした。当時は冷蔵庫などがなかったため、江戸湾で大量に捕れた小魚や貝類を塩や醤油で煮詰めて保存性を高め、常備菜や保存食にして、時には大量に作ってお土産としても販売していました。

現在の佃煮は、醤油に砂糖も加わるため甘辛い味付けのものが主流です。そのため、塩分量だけではなく糖質も多いため、医師から摂取量を気をつけるように言われている方は注意が必要です。一方、佃煮によく使用される魚類や貝類には、たんぱく質、カルシウム、鉄などが多く含まれており、食事が少なめの方などは少量で効率よく不足しがちな栄養素を補うことができます。

これらの良い点や注意すべき点を理解したうえで、普段の食事に上手に取り入れていくことが大切です。現在は減塩タイプの商品も販売されているため、それらも上手く活用していくことが望ましいですが、塩分制限が必要な方は自己判断せず、必ずかかりつけの医師や管理栄養士にご相談ください。



つくだに  
じゃこの佃煮



こざかな つくだに  
小魚の佃煮



つくだに  
えびの佃煮



のり つくだに  
海苔の佃煮