

イワシの健康効果

女子栄養大学栄養学部教授

医学博士 鈴木平光

イワシの健康効果を列挙すると、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、高血圧予防糖尿病予防、ガン予防、骨粗鬆症予防、認知症予防と枚挙に暇がない。

今の時期のイワシは“入梅イワシ”と呼ばれ、脂がのって美味しく、さらに魚油（EPA・DHA）などの夏の健康を保つ栄養素がたっぷり含まれている。

春（3月から4月）に比べ今の時期（6月―7月）のイワシは、**EPA含有量が約6倍**に増える。

＊ 魚油（EPA）含有量（g/100g）の比較

マイワシ：1.2 、サンマ：0.94 、ブリ：0.84 、 サバ：0.5

入梅イワシとは：

4月頃から水温が上がってくると、イワシはエサを沢山食べるようになる。と同時に、イワシは産卵を控えている。従って一生懸命食べて太って産卵に備える脂がのってきている時で、油にはDHAや・EPAが多く含まれている。これが血液中の**中性脂肪を減らし、悪玉コレステロールを減らす**効果がある。

このことから、動脈硬化とか循環器系の病気の予防に最適な食物といわれている。

イワシの健康効果を最大限に活かす食べ方が最新の研究で判ってきた。このことについて、次の観点から紹介する。

＊動脈硬化を強力に予防

＊高血圧を強力に予防改善

＊がんを強力に予防する食べ方

＊新鮮なイワシの選び方と保存方法

1 動脈硬化を強力に予防

注目情報：イワシに含まれる魚油（EPA・DHA）には、中性脂肪や悪玉コレステロールの値を低下させ、動脈硬化を強力に予防する効果がある。（女子栄養大学）

最新の研究で、イワシの動脈硬化を予防する効果が倍増する食べ方がわかった。

それは、千葉県銚子市で昔から食べていた料理だった。

・銚子で昔から食べられているイワシ料理とは：

なめろう、おから漬け、梅干し煮、包み揚げ、つみれ汁

中でも、お勧めは **つみれ汁**

魚の脂に含まれる EPA は、肝臓で中性脂肪を燃やし、また肝臓から腸に排出することもできる。

最新情報：イワシに含まれる魚油（EPA・DHA）と**ワカメ**を一緒に摂ることで、中性脂肪を強力に低下させることができる。（2006 年水産総合研究センター）
理由は、ワカメの食物繊維が、中性脂肪を吸収して排出するから。

動脈硬化を予防するお勧めのイワシ料理

→ ワカメ入りつみれ汁

作り方

- * イワシを皮ごとつみれにする。
- * ニンジンとショウガを加える。

この工夫により効果が倍増する。

◎ イワシの効果的な食べ方

魚油（EPA・DHA）の調理法別残存率の比較

焼く	約 80%
煮る	約 80% → 煮汁ごとなら 100% （ワカメ入りつみれ汁）
揚げる	約 50%

イワシは、皮と身の間に脂がたっぷり入っている。ニンジンとショウガは抗酸化成分が入っているので、活性酸素を処理し EPA・DHA の働きを十分に発揮させてくれる。

2 高血圧を強力に予防

注目情報：イワシに含まれる成分“**イワシペプチド**”は、血圧を上昇させる酵素の働きを阻害する。さらに、血管が縮み過ぎるのを防ぐ働きがある。

↓

（九州大学大学院農学部）

高血圧を予防改善する効果が高い。

イワシの高血圧を予防する効果は、**加熱**することで約 2 倍に高められる。

イワシの血圧上昇抑制効果に関し、ACE 阻害性について比較すると、生イワシを 1 とした場合、加熱するとこれが約 2 倍になる。（九州大学大学院）

イワシの健康効果を活かす下ごしらえは、すりおろしたパイナップルやキウイに漬け

込む。(三枚におろしたイワシを 2~3 時間漬け込むとよい。)

パイナップルやキウイにはタンパク質を分解する酵素がたくさん含まれており、イワシのタンパク質が血圧の上昇を抑制するペプチドに素早く分解される。

ペプチド→アミノ酸が 3 個位ついたもの→血圧の上昇を抑制する効果

パイナップルやキウイに漬けたイワシの効果的な加熱調理法は、**テンプラ**や**フライ**が良い。

◎ お勧めは、

3 日に 1 回、イワシ 1 尾(80g)を食べると良い。

イワシのキウイ漬けフライ、イワシのパイナップル漬け天ぷら・・・臭いがいい。

ペプチドは水溶性のために油に溶けていけないので、衣をつけて揚げるとよい。(100%)

キウイとかパイナップルには、クエン酸などの酸がたくさん含まれる。臭いのもとアルカリ性なので、これを中和させることで臭いなくなる。

3 がんを強力に予防

最新情報：約 3 万人の女性を 10 年間追跡調査した結果、

カルシウムとビタミン D を多く摂る人は、そうでない人に比べて乳がんのリスクが約 40%低かった。(2006 年 8 月ハーバート` 医大)

カルシウムや多くのビタミンを摂っている人は、まず乳がんの細胞が増えるのを防ぐとともに、乳がん細胞の子供が乳がんにならないように変えてしまう。

イワシには、カルシウムとビタミン D を非常に多く含まれるとともに、それがバランスよく含まれているのが特長である。

カルシウムとビタミン D の含有量の比較(100g 中)

	イワシ	サバ	マグロ	カツオ	アジ
カルシウム	70mg	30mg	5mg	10mg	30mg
ビタミン D	10μg	11μg	50μg	40μg	20μg

また、イワシの油は、乳がんとか大腸がんを予防する作用もあることが判っている。

お勧めのイワシ食べ方：**丸干し**がよい。

ビタミン D は内臓に多いので丸干ししたものを丸ごと食べる。

	生	丸干し
カルシウム	70(mg/100g)	440(mg/100g)
ビタミン D	10μg/100g)	55 (μg/100g)

- ◎ がんを予防するイワシの健康効果を高める組み合わせは、
→ イワシの丸干しを、**オリーブ油と一緒に摂る。**
理由は、ビタミン D は脂溶性のため、油と一緒に摂ると吸収が良いから。
- ◎ お勧めは、3 日に 1 回、イワシ 3 尾(60g)とオリーブ油（大さじ 2）を一緒に食べるのが良い。

4 新鮮なイワシの選び方

- *目が赤くないもの。
- *エラの裏側が赤いもの。
- *身が反り返っているもの。
- 特にウロコがついているものは栄養タツプリの掘り出し物である。

- ◎ イワシの上手な保存法
生なら ……………冷蔵庫のパーシャル室（-3 度）で保存する。
調理済みのものなら……みりんを使って冷蔵庫で保存する。