

サンマの効果的な食べ方

(2005年6月放映)

食品総合研究所
医学博士 鈴木平光

栄養成分がたっぷりで新鮮なサンマの見分け方

身がふくらんでいてお腹にハリがあり、**下くちばし**と**尾**が黄金色に光ったもの。
脂がのっていると、口先まで出てくる。

サンマの注目成分と健康に及ぼす効果

注目成分	健康効果
脂(DHA)	・ 認知症予防 ・ 白内障予防
含流アミノ酸	心臓病を予防
タウリン	脂肪肝を予防・改善
セレン	体内を解毒し、美肌をつくる

1 サンマの有効成分その1 : DHA

DHA の健康効果

- * 脳を活性化して認知症を予防する。
- * 白内障を予防する。

脳の脂肪の10%はDHA(神経細胞)でできている。

したがって、脳細胞の原料になる。また、脳の神経細胞を伸ばして伝達をよくする。年を取るとDHAが少なくなるので余計にサンマを食べる必要がある。

- * サンマの認知症予防、白内障予防効果を生かす調理法は、**サンマの炊き込みごはん**
 - ・ 調理によるサンマの脂肪残存量の比較
 - 揚げる：50%、煮る：80%、焼く：80%、**炊き込む：100%**

- * サンマの最新情報 (2005年発表)

サンマの脂成分(DHA)は、**緑茶と一緒に摂る**ことで、脳の老化を強力に予防するだけでなく、改善の効果も発揮することが判った。(食品総合研究所)

食品総合研究所では、特別老人ホームの方々に協力してもらって実験をした。

5-6年前にDHAだけで実験した時、60%位の人々の認知症は改善したものの約30%

は逆に悪くなっていた。

そこで最近、DHA だけでなく緑茶のカテキンを一緒に摂ってもらったところ、殆どの人の症状に改善が見られ、症状が悪化した人はいなかった。

何故かという、DHA そのものは活性酸素に弱くやられてしまう。活性酸素と手をつないで出て行ってしまう。

ところが、お茶に入っているカテキンと一緒にになると、強い効果をもって活性酸素をやっつけてしまう。従って脳の酸化の度合いを下げ、若々しくする。そのため認知の度合いが低下した人はいなかったのである。それ以外に、お茶はサンマの臭みをとることに役立っている。

* サンマの炊き込みごはんのレシピ

材料（4人分）

サンマ	: 1尾	米	: 2カップ	みりん	: 大さじ1杯
緑茶(抽出したもの)	: 2カップ	水	: 2 ¹ / ₄ カップ	しょう油	: 大さじ1 ¹ / ₂ 杯
ショウガ千切り	: 1かけ	酒	: 大さじ2杯	塩	: ひとつまみ

作り方 サンマを3枚におろして半分に切り、塩をふって10分おく。

米・お茶・調味料を釜に入れ最後にサンマをのせて炊く。

炊き上がったら骨を取ってショウガを加え、混ぜる。

2 サンマの有効成分その2：含硫アミノ酸

* サンマの新情報

サンマに含まれる“含硫アミノ酸”は、中性脂肪や悪玉コレステロールを低下させ、心臓病の予防効果があることが判った。(中央水産研究所)

“含硫アミノ酸”というのは、アミノ酸の構造の中に硫黄が入っているもので、硫黄を含む魚は青魚に多い。

魚の含硫アミノ酸による血中コレステロール値の変化を高脂肪食マウスによる実験の結果、含硫アミノ酸なしでは血中コレステロールが高くなるが、含硫アミノ酸があるとコレステロールも中性脂肪もほとんど上がらなかった。

従って、血液中の脂肪を抑えることで心臓病・動脈硬化の予防になることが判った。

心臓病を予防するサンマの効果を生かす調理法は、**焼くこと**。

含硫アミノ酸を焼くと、含硫アミノ酸に糖がくっついて抗酸化性の強い物質ができる。また香りもよくなる。香りはピラジン系の成分で、血栓ができるのを予防してくれる。それによって血栓の危険度(血小板凝集率)が50%減となる。

血栓が予防できると一層動脈硬化の予防や心臓病に良いわけである。

心臓病を予防するサンマの含硫アミノ酸を 2.5 倍に増やすには、焼く前のひと工夫が必要である。

それには **サンマの糠漬け** が良い。

糠に漬けると発酵が起き、発酵が起こると色々な酵素が働く。そして含流アミノ酸が約 2 倍に増え、ペプチドも 5 倍位増える。

糠漬けにすることで、糠に含まれる血圧を下げる成分の働きで血圧を下げ、心臓病を予防になる。

* サンマの糠漬けのレシピ

材料（4人分）

サンマ：4尾、糠床：適量、塩：ひとつまみ

作り方

サンマを背開きにしてワタをとる。

塩を振って1時間置く。

糠床に漬けて冷蔵庫で一晩置き、焼いて食べる。

3 サンマの有効成分その3：タウリン

* サンマの新情報

サンマに含まれるアミノ酸の一種である“**タウリン**”に、脂肪肝を予防・改善する効果があることが判った。(宮崎大農学部)

タウリンは特にサンマに非常に多い。

タウリンは肝臓の働きを良くし、どんどん脂肪を排泄し、分解する。それによって脂肪肝の予防となる。

脂肪肝を防ぐサンマの効果を生かす調理法は、**刺身** である。

ただし、その際グレープフルーツの果汁でしめることが肝要。

グレープフルーツにはイノシトールが含まれている。これはビタミンの一種であるが、このイノシトールにも脂肪肝を予防・改善する効果がある。タウリンとイノシトールを一緒にとれば、一層その予防・改善効果が期待できる。

脂肪肝を予防するサンマの効果を最大限に生かすには、**ワタ(内臓)**まで食べる。

お勧めは、**ワタ醤油**

理由は、ワタにはタウリンが一番多く含まれるから。

サンマのタウリン量

皮：127mg / 100g 、肉：83mg/100g 、**内臓：177mg/100g**

脂肪肝を防ぐ効果のある料理は、**しめサンマとサンマのワタ醤油**

* しめサンマとワタ醤油のレシピ

(1) シメサンマ

材料(4人分)

サンマ刺身用 : 2尾、グレープフルーツ : 1/2 個分
塩 : 適量

作り方

サンマを3枚におろし皮をはぐ。
塩水で洗って拭き塩を振って30分置く。
グレープフルーツ果汁をひたひたになるようにして30分置く。

(2) サンマのワタ醤油

材料(4人分)

サンマのワタ刺身用 : 2腹分、酒 : 大さじ1杯
醤油 : 大さじ2杯

作り方

ワタ2腹分に酒を振り、ラップをかけ電子レンジで1分加熱。
加熱したワタとしょう油をよく混ぜて完成。

4 サンマの有効成分その4 : セレン

* サンマの新情報

サンマに含まれるミネラルの一種である“**セレン**”は、体内の水銀などの**毒素を解毒**したり、強力な抗酸化力で**肌の老化を遅らせる**効果があることが判った。

セレンは、色々な解毒作用があるが、特に水銀の害に強い効果がある。

セレンによる解毒作用の実験で、ラット5匹に水銀を与えると全て死んでしまったが、水銀とセレンを与えたものでは4匹が生存した。(千葉大学薬学部)

セレンには抗酸化作用があり、肌のシミや老化予防になる。

体内を解毒する効果のあるセレンの量の比較(100g中)

サンマ : 160 µg イワシ : 95 µg カレイ : 66 µg

体内を解毒して美肌を作るサンマの効果を生かす調理法は、**揚げる** である。

ただし、ニンニクをまぶすと良い、ニンニクにもセレンが入っている。

油の中にビタミン E が入っており、セレンとビタミン E は共に抗酸化作用があり、互に補う効果がある。

体内を強力に解毒し、美肌に効果のある料理は、**サンマのニンニクまぶし揚げ**

* サンマのニンニクまぶし揚げのレシピ

材料(4人分)

サンマ	:	2尾	、植物油(揚げ油)	:	適量
ニンニク	:	3かけ	、片栗粉	:	大さじ4
酒、醤油、みりん	:	各大匙2杯、	水	:	大さじ5

作り方

サンマを3枚におろし、調味料に20分漬けて下味をつける。

片栗粉とみじん切りしたニンニクを混ぜ合わせ、水を加えた中にサンマを入れて、からめてから油で揚げる。