

サバの料理法 (2006年6月放映)

東京海洋大学教授
農学博士 藤井健夫

サバには、マサバ ゴマサバ などの種類がある。

サバの料理には、サバの味噌煮、サバの塩焼き、サバの炊き込みご飯、シメサバなど多数あり、日本人は縄文時代からサバを食べて健康を保ってきた。

サバは、魚の中でもビタミンA・B群・D、鉄分が豊富である。

さらに、血液サラサラ成分や多価不飽和脂肪酸の量は、全魚類中ナンバ - ワンである。

多価不飽和脂肪酸の含有量の比較(100g中のmg)：

サバ：6.76、本マグロ：6.41、サンマ：4.58、ハマチ：4.52、キンキ：4.14

昔から、“サバの生き腐れ”と言われるように、サバは非常に傷みやすい。

何故か？

サバには酵素が多く、タンパク質が消化吸収の良い形に変化しやすい。従って、高栄養状態でバクテリアが増えやすいが、上手に利用すれば好都合な面もある。

サバの生態であるが、温度変化の激しい海域を移動する、すなわち高速で泳ぎ続ける回遊魚である。それによって、温度変化や疲労から、身体を守る仕組みが備わっている。

代謝活性が強いから酵素が非常に多い。酵素が蛋白を切るとペプチドになる。

サバの最新健康効果

- ・脳梗塞を強力に予防
- ・高血圧を強力に予防
- ・脳の疲労を強力に緩和
- ・動脈硬化を強力に予防

しかも日本の伝統的なサバの料理法に、これらの効果を高める秘密があった。

1 脳梗塞を強力に予防

日本伝統のサバ料理といえば **シメサバ**

酢に含まれる酢酸が、サバの有効成分“ヒスチジン”の変化を防いでくれる。

最新情報：サバに多く含まれるアミノ酸“ヒスチジン”には、脳細胞の壊死を防いで
脳梗塞を強力に予防する効果があることが判った。（愛媛大学医学部）

血流を止めたラットの脳の状態の実験：

ラットの血流を 2 時間止めると、その後に血流を流しても元に戻らない。いわゆる
脳梗塞状態になる。ところが“ヒスチジン”を投与すると、2 時間後であっても脳の血
流が回復した。ヒスチジンが“ヒスタミン”という物質になり、これが、炎症防止作用
があったと考えられる。

一方、シメサバであるが、“ヒスチジン”を多く含み脳梗塞予防効果があるとされて
いるが、これに梅肉と一緒に摂ると、その効果をさらに高めてくれる。何故なら、梅肉
にはクエン酸が含まれ、それが消化吸収を良くしてくれるからである。

ヒスチジンが脳にいけば、ここでヒスタミンとなって脳細胞を保護する。

ところがこのヒスチジンは、保存法を間違えるとバクテリアの作用によりヒスタミン
となる。このヒスタミンは直接脳にはいかない。それだけでなく、これを食べるとアレ
ルギー性食中毒の原因になる。たとえば、蕁麻疹の原因になる。

それを防ぐために、酢でしめることでバクテリアが働かないからヒスタミンはできな
い。お酢でしめることによって、ヒスチジンのままキープされる。

お勧め料理：シメサバの梅肉和え

*刺身用シメサバに、梅肉をあえて食べる。

*3 日に 1 回、シメサバ 80 g と梅肉 5 g で効果的である。

*生サバの苦手な人は、シメサバを焼いて梅肉で和えても効果は変わらない。

2 高血圧を強力に予防

サバの一大産地、福井県大野市の言い伝え：

半夏生（夏至から数えて 11 日目）にサバを 1 匹食べると夏負けしない。

福井県沿岸部などサバを良く食べる地域は、他地域に比べて高血圧疾患が少ない
ことが判った。

血管疾患による死亡率が、山間部より沿岸部のほうが低いという疫学調査もある。

注目情報：サバのぬか漬（へしこ）などに含まれる“サバペプチド”という物質
に、血管を収縮させる物質を抑制することで強力に高血圧を防ぐ効果
があることが判った。（福井県立大学）

“へしこエキス”によるラットの血圧変化の実験結果：

高血圧ラットに“へしこエキス”を与えると、血圧が30位下がる。

高血圧を強力に予防する日本伝統のサバ料理

サバのぬか漬け（へしこ）と同等の効果を持つ家庭料理があった。

それは **サバの味噌煮**、ただし**調理のしかたが大切である**。

血圧上昇のメカニズム

アンジオテンシン

<-----変換酵素 この酵素を阻害するのがペプチド

アンジオテンシン

血管収縮-----> 血圧上昇

血圧が上昇するのは、ホルモン様物質“アンジオテンシン”が働いて血管が収縮し、それによって血圧が上昇する。

アンジオテンシンは、アンジオテンシンに変換酵素が作用してアンジオテンシンになるが、この酵素の働きを止めてやればよい。

その作用を持っているのが、**サバのペプチド**とか**味噌・大豆のペプチド**である。

お勧め料理：サバの味噌煮

サバの味噌煮は、サバの身を酒と一緒に水から煮る。

さらに、たっぷりのネギを加えると効果的。

ネギにはアリシンという物質があるので、料理中にDHAなどが酸化するのを防ぐ効果がある。

酵素の活性度：45度から55度でゆっくり煮込むと酵素がよく働きペプチドがたくさんできる。

サバの味噌煮の正しい作り方

- * 水に、サバ、ショウガ、酒、醤油、砂糖を入れ、落し蓋をして火にかける。
- * 沸騰したら、味噌、刻みネギ（サバひと切れに対し30g）を入れ、6分間煮込む。
- * その後火を止め、10分間余熱で温める。
- * 3日に1回、ひと切れ（約100g）で効果的である。

3 脳の疲労を強力に緩和

注目情報：サバに多く含まれる旨味成分“イノシン酸”は、脳内に幸せ感を生じさせ脳の疲れを取る効果がある。

サバの塩焼きの正しい作り方

焼く1時間前にサバに塩を振り（塩がしみていく時間）、フライパンで焼く。
フライパンの上にクッキングシートを敷き、中火でじっくり焼くのがコツ。
この際、しょう油を1、2滴垂らすとさらに効果的。

サバの疲労回復効果について

脳の疲労緩和に適しているのは、サバの尾に近い部分の塩焼きである。

何故か？ イノシン酸は、酵素の作用でATPから造られる。

ATPはエネルギー物質であるので、運動をよくしている尾の方が、ATPが多い。

サバの焼き方

フライパンにクッキングシートをのせ、1分間温める。

1時間前に塩を振っておいたサバの切り身を、皮を上にして載せて中火で4分焼き、さらに裏返して3分焼く。

3日に1回、ひと切れ(約100g)で効果的！

4 動脈硬化を強力に予防

お勧め料理：サバの生姜飯

すなわち、焼きサバと生姜の炊き込みご飯である。

この料理は、動脈硬化を予防する成分を最も効率良く摂取できる。

炊き込むことによって、サバの持っているあらゆる成分…ビタミン、DHAあるいはアミノ酸、ペプチドなどが全部摂れる。

サバの生姜飯を炊く時に、**刻んだタマネギ**をたっぷり加えるとさらに効果的である。