

魚を上手に取り入れましょう！



かのやの
食べて育む
知恵袋
2026.2

家庭で魚を調理して食べる機会は、近年減少傾向にあります。特に鹿児島県では、魚介類の消費量が全国的に見ても少ない状況にあります。

一方で、魚には、たんぱく質に加え、DHA・EPA、ビタミンD、カルシウムなど、肉類や他の食品だけでは十分にとりにくい栄養素が含まれており、生活習慣病予防や健康維持のためにも、日々の食事にぜひ取り入れたい食材です。

魚料理が家庭で敬遠されがちな理由としては、「下処理や調理に手間がかかること」「骨を除きながら食べるのが大変、または心配であること」「価格が高いと感じること」などがあげられます。

しかし、切り身や下処理済みの魚、骨取り魚、総菜や冷凍食品なども、立派な魚料理です。すべてを手作りする必要はありません。手軽に、少しずつ、家族が食べやすい調理法など、無理のない方法で、魚を食卓に取り入れていきましょう。

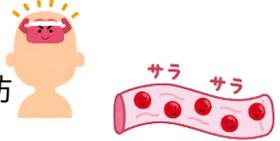
〇家庭で魚が食べられにくい理由

<p>下処理や調理、片付けが面倒</p> 	<p>骨を取るのが面倒だったり、骨が心配で子どもに食べさせづらい</p> 	<p>肉より価格が高くなりがちで、使いきれない時の保存がききにくい</p> 	<p>魚料理のレパートリーが少ない</p> 
--	--	--	---

〇家庭で実践しやすい取組

<p>手軽さを重視する 骨取り切身・冷凍魚・缶詰を積極的に活用し、電子レンジ調理やフライパン1枚で完成する手軽なメニューにする。</p> 	<p>魚を“主菜以外”でも使う しらす・ツナ・鮭フレーク等を混ぜご飯、サラダ、卵焼きに入れる。</p> 
<p>子どもが食べやすい工夫 甘辛味・カレー味・マヨネーズ和え・フライ・ハンバーグ風・そぼろなどの味付けや調理法、骨が少ない魚種(さば・鮭・かれい等)を選ぶ。</p> 	<p>ルール化で習慣に 「週1回は魚の日」など買い物の際に1品は魚を購入する。</p> 

〇魚の栄養と健康への役割

<p>良質なたんぱく質 ・体や筋肉、内臓、血液をつくる材料 ・消化吸収がよく、成長期から高齢期まで重要</p> 	<p>DHA・EPA(魚の脂) ・脳の発達、記憶力・集中力の向上 ・血液をサラサラにし、動脈硬化予防 ・中性脂肪を減らす働き ※特に青魚(さば、いわし、あじ等)に多い</p> 	
<p>ビタミンD ・カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にし、成長期の骨形成、将来の骨粗しょう症予防</p> 	<p>カルシウム ・骨や歯の材料 ・小魚や骨ごと食べられる魚に豊富</p> 	<p>ミネラル・微量栄養素 ・鉄:貧血予防 ・亜鉛:味覚・免疫力の維持 ・ヨウ素(海産物):代謝を助ける</p> 