

マメ知識

ブリ 鮓師



vol 14
2025年1月

地域・成長とともに呼び名が変わる出世魚

関東



関西では、ツバス → ハマチ → メジロ → ブリ

北陸では、ツバイソ → フクラギ → ガンド → ブリ
と呼ばれています

ブリの栄養素

DHA・EPA が豊富



DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は体内で作ることができない脂で食事から摂取しなければならない必須脂肪酸です。

血液をサラサラにし、血栓(血管がつまる)の予防や高血圧予防に繋がります。さらに認知症予防に効果があると実証されています。

ブリの栄養を効果的に摂るポイント

● 刺身で食べる

DHA・EPAを無駄なく摂取することができます。
生魚は日持ちがしにくいので醤油とみりんに漬けた「ツケ」にすると2~3日は美味しく食べられ、お勧めです。

※加熱する場合、DHAやEPAが流れ出てしまうため
煮汁ごと食べるのがおすすめです。

● 乳製品や大豆製品と一緒に食べる

カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品などと一緒に食べると、ブリに多く含まれる**ビタミンD**がカルシウムの吸収率を上げます。木綿豆腐・生揚げ・がんもどき・高野豆腐がカルシウムを多く含んでいます。

ビタミンB1
疲労回復効果

ビタミンB2
皮膚や粘膜を健康に保つ



ビタミンE
体の老化を抑制

ビタミンD
骨粗鬆症の予防

タウリン

コレステロールや脂肪を減らす効果