



青魚

食品の鮮度
（食べ物の旬をお教えします）




購入時のポイント

- ① 目
青みがかったいて
艶があり、澄んで
いるものが良い!
- ② えら
鮮やかな赤色をして
いるものが良い!
- ③ 表面の艶
表面が瑞々しく艶が
あるものが良い!
- ④ におい
生臭くないものが良い!

青魚の種類と旬

 鰯(いわし)
旬：年間を通じて

産地(水揚げ場所)によって旬の時期が変わり、旬の期間を決められない魚の一つ。

 さんま
旬：9～10月

秋を代表する魚で、脂のついでいて美味しいのは北の海から南下を始める秋。

 鯖(さば)
旬：10～12月

「秋さば」「寒さば」などと呼ばれるように、秋から冬にかけてが旬。

 あじ
旬：5月～7月


クセが少なく、深い旨味がある、魚の基本形といえる魚。

 ぶり
旬：12～1月

秋ごろ北海道から日本海側を南下する。その途中に漁獲されたものが「寒ぶり」と呼ばれる。

 鯉(かつお)
旬：5～6月、9月～10月

爽やかでさっぱりとした初鯉(初夏)と、こつてりと濃厚な戻り鯉(初秋)の2回の旬がある。

 まぐろ
旬：年間を通じて

一年中、旬のまぐろを追いかけて漁をしているため、いつでも旬のものが流通されている。

今回のテーマであ

る「青魚」とは一体どんな魚なのでしょう?

青魚は、背が青く紡錘形をした赤身

で、血合い肉が多い魚を指しており、一般的に鰯、さんま、鯖、あじ、ぶり、鯉、まぐろ、かじきなどを「青魚」と呼んでいます。

青魚には脂肪が多く含まれていて、脂肪量が季節によって変動します。秋のさんま、冬のぶり、戻り鯉などの旬と呼ばれる時期の魚は、脂肪量が特に多くなり一年で一番美味しくなります。また、DHA、EPAなどのn-3系に属する脂肪酸を多く含むため、血液中の中性脂肪やコレステロールなどを減らす効果があります。しかし魚は、脂肪酸が酸化されやすく鮮度の低下が早いいため、購入時は加工年月日を確認し、トレーにドリツプがなく、切り口がきれいで瑞々しいものを選ぶと良いでしょう。

さて、中医学では前述のような外観からの名称である「青魚」というくりはなく、魚によってそれぞれ効用が違います。たとえば鰯の働きは体の気力と血を補う「補益気血」、鯖の働きは肺・脾臓・脾臓・胃の機能を高める「補肺健脾」、鯉の働きは腎を養い精を補う「補腎益精」と脾臓・脾臓・胃の機能を正常にし利尿効果のある「健脾利尿」になります。季節や自分の症状、体質に合わせて魚を選ぶと良いでしょう。

佐藤和美 さとう・かずみ

日本医科大学付属病院栄養科
管理栄養士・国際菜膳師・中医菜膳専門管理士

