

明けましておめでとう  
びびります。このコラム  
も3年目に突入しますが  
『医食同源』のびびり  
意味？と思いつくほど。  
医食同源（いしょくどう）  
げん）とは日頃からバラ  
ンスの取れた美味しい食  
事をとり、病気を予防し  
て健康な体を手に入れよ  
うという考え方です。

体の健康作りにも  
役立つ消化されやすい蛋  
白質をたんぱく含んでい  
る魚。魚の蛋白質には、  
体の中のいらぬ塩分を  
排泄する働きがあり、高  
血圧などの成人病を予  
防。特に脳の細胞を作る  
大切な栄養素DHA（ド  
コサヘキサエン酸）が背  
の青い魚に多く含まれて  
いる。JJAは皆たんぱく  
ご存じでしょう。DHA  
は記憶力や学習能力を高  
めるので、成長過程の子  
魚には他の食品と比較に  
ならない多量のカルシウ  
ムが含まれているので骨  
や歯を丈夫にします。

今年の目標は『健康な  
体』と決めたアナタの食  
生活のサポートは、三田  
駅前明石屋にお任せ！

## 医食同源ウチごはん③

2月3日は節分。節分にイワシを食べるのは主に西日本の習慣のようです。が何故イワシなのか？その理由は「イワシを焼いたときに出る、もうもうとした煙で鬼を追い払うため」という説や「脂がたっぷりだったイワシは美味しいだけでなく、栄養満点。イワシに含まれるDHA

には脳細胞を活性化させる働きや、寒さからくる『冬季うつ病』を予防するから」という健康説など諸説あり。風習は地域で違えど無病息災を願う気持ちとイワシの美味しさは全国共通。明石屋の大将曰く「年末から

節分までしか出回らない、今この時期を逃したら食べられない塩イワシ(年越しイワシ)で、ことしも無病息災、家内安全!」。節分に食べるモノといえばもう一つ、巻き寿司。具は各家庭によって好みがわかれるところですが、今年には明石屋のカニ身やエビ、焼き穴子を入れて豪華にお家で手作りしてみませんか？今年の恵方は南南東やや右とのこと。

**美味しい魚を食卓に!**

鮮魚 明石屋

三田・銀座商店街 ☎079(564)2321  
日曜&祝日の月曜休み 9:30~17:00





初鯉の季節到来。群れで海を移動する生態を持つカツオは、3月頃に九州南部→5月頃は本州中部→8～9月頃には三陸北部、北海道南部辺りまで進み親潮とぶつかって

また南下する。この季節的回遊を「しんまわ」。目には青葉山時鳥

江戸時代の人々は初鯉を特に珍重した。よからいど「目には青葉山時鳥

夏の風物詩「鱧」。梅雨の水を飲んで旨くなると言われる鱧は「鰻」に似ていますが、鰻に比べて口が大きく歯が鋭いのが特徴。語源は鋭い歯で捕食する「食<sup>は</sup>む」から来ているようですが、鱧には歯400本を含め約3500本の骨があり、その内小骨が約600本。鰻と同じ処理では小骨ばかりを食べているようになるので、薄い皮を残して小骨を垂直に刻んでゆくと包丁技「骨切り」をします。鰻料理の良し悪しを決めるこの技術、勿論明石屋なら任せて安心！

たんぱく質が多く、常温でも固まらない多価不

飽和脂肪酸が豊富で、冷やして食す夏の料理には欠かせない鱧。皮のヌルヌルとした部分は、軟骨やじん帯や関節の結合組織を丈夫にするコンドロイチン硫酸を多く含み美容にお勧め。妊娠中や授乳中に役立つ葉酸も豊富です。夏に玉ネギを入れて鱧しゃぶを食す習慣がある淡路島に習って、鱧鍋で汗をいっぱいかくのも体にいいかも！

美味しい魚を食卓に!

鮮魚 明石屋

三田・銀座商店街 ☎079(564)2321  
日曜&祝日の月曜休み 9:30~17:00