



海外産や養殖物の鮭は1年中手に入りますが、秋から冬にかけて獲れる国産鮭は、秋鮭と呼ばれます。

鮭と言っても、白鮭(秋鮭)、紅鮭、銀鮭、アトランティックサーモン、トラウトサーモンなど、様々な種類があります。日本(主に北海道から東北地方)の川に遡上するのは白鮭だけで、秋にとれる白鮭を『秋鮭』、春から初夏にかけてとれる若い白鮭を『時知らず』や『時鮭』と呼びます。秋鮭は、2~8年間回遊し、秋(9~12月)に産卵のために故郷の川に戻る鮭で、脂が少なくオスには白子、メスには卵(筋子)を持つのが特徴です。脂が少ない分、バターを使用したムニエルやホイル焼き、フライ料理など油を使う調理に向いています。

### 鮭の効能効果

- 高血圧予防
- 動脈硬化予防
- 老化予防
- 認知症予防
- 眼精疲労緩和
- がん予防

### 私たちの身体に必要な不飽和脂肪酸

鮭は消化吸収の良い良質なタンパク質に富み、脂肪分もEPAやDHAなど不飽和脂肪酸が中心です。EPAやDHAは血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防します。DHAはさらに脳の細胞を活性化させ、認知症予防の効果もあると言われています。

他にも、栄養素の代謝を促すビタミンB群やカルシウムの骨への吸収を進めるビタミンD、抗酸化力で細胞を守るビタミンEが豊富に含まれています。



土庫病院管理栄養士 山本 智子

## 鮭とキノコの簡単グラタン

〈材料〉3人前

- ・ 鮭の切り身・・・3切れ
- ・ 玉ねぎ・・・1個
- ・ しめじ・・・1パック
- ・ ホウレン草・・・1袋
- ・ とろけるチーズ・・・適量
- ・ 小麦粉・・・大さじ1
- ・ 牛乳・・・300cc
- ・ コンソメ・・・小さじ1
- ・ 塩こしょう・・・少々

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄くスライス、しめじは石づきを切り落としほぐす。鮭は一口大に切る。
- ② フライパンを熱し、鮭の皮目を下にして焼く。表面の色が変われば一度取り出す。
- ③ フライパンに玉ねぎとしめじを入れて炒める。軽く火が通ったら、②の鮭をのせて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ④ ほうれん草はさっと湯がき、5cm幅に切る。
- ⑤ 鮭に火が通ったら、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 牛乳を入れ中火にし、沸騰してきたらほうれん草を入れ、塩コショウとコンソメで味を調える。
- ⑦ トロミがついたら火を止め、耐熱皿に入れてとろけるチーズをのせる。
- ⑧ オーブントースターで5~10分焼き、チーズがこんがりしたら完成。



## 読者の声

### With コロナ 特集

お寄せいただいたみなさんの声から、コロナ禍での影響・生活・工夫などを紹介します。

減らしにチャレンジ！  
(坂本摂子さん)

「コロナ禍の功罪?」

朝の家事がひと段落したら新聞を丹念に読む。①見出し、②誰の発言記事か、③発信元、④結論 内容が早くわかるようになった。  
(國松靖子さん)

「コロナが怖くて、2月下旬以降バス、電車に乗っていません。積極的に遠出する気分になれず、近場をウォーキングしています。」  
(ひろしさん)

「今年は人間ドックを受けようと張り切っていたのに…。コロナでビビり、町の定期健診を受けることにしました。来年こそは年女だから受けようと思う。(チャオさん)」  
「コロナで高齢者サロンは開かない、体操はできないとぐちるシニア。でも私はなんとか電話をかけ、テレビでラジオ体操を一人でやって頑張っていたと思います。(林美佐子さん)」

「東京ではまた、コロナ感染者が増えています。PCR検査が保険でできるようになればみんなが安心できるように思います。」  
(なつ鹿さん)

「コロナの影響で今まで普通にできていたこともできなくなりました。でも、こういう時だからこそ、本当に大切なものが何かはつきりしてきたと思う。」  
(すしやおかさん)

(つうらちゃんさん)

「今年にはコロナのことがあるので、最低限いけるのは安い物くらいです。食事にもいけず、お茶にもいけず大変です。家で赤川次郎さんの本を読んだり、ナンクロをしたりしていますが…。寝苦しいときはアイスノンをして寝ています。よく寝れます。」

「3月末に仕事をやめたこと、コロナが重なりコロナ太りしています。(夫婦そろって私は膝関節が悪いので、太るとひざが痛い！体操で筋肉を目覚めさせつつ、体重