

食べ物の効用 かまぼこ

薬効 脳血栓の予防、動脈硬化の予防、中性脂肪の減少、免疫力強化

ナマズからスケソウダラまで

正月のおせち料理や毎日の食事でおなじみのかまぼこ。同じ魚の加工品である干物や塩魚が腐りやすい魚を保存するためにつくられたのに対して、かまぼこは魚をおいしく食べるための手段としてつくられました。この歴史は古く、西暦 1115 年までさかのぼります。

その頃のかまぼこは、魚肉に塩を混ぜて練り、それを細い竹に塗って焼いただけのもので、現在のちくわとよく似た形でした。当時のかまぼこはナマズが使われており、その後、江戸時代に入るとハモ、明治以降になるとチダイ、グチ、ムツ、エソなどが使われるようになりました。

現在はスケソウダラが主に使用されています。

高タンパクで低エネルギー

かまぼこは魚肉からつくられている、魚嫌いの方でも魚の栄養素を美味しく簡単にとることが可能です。魚肉にはタンパク質が非常に多く、カルシウムを始めとする無機質やビタミンD、Eがたくさん含まれています。かまぼこにするとタンパク質以外の栄養素の量が少し減ってしまいますが、それでもかまぼこは高タンパクで低エネルギーの栄養食品です。

高タンパク低エネルギーだと、体にとってどんな良いところがあるのでしょうか。私たちの体は、筋肉を始め、血液、皮膚、爪にいたるまで、すべてタンパク質によってつくられています。タンパク質は、動物性食品には多く含まれていますが、特にかまぼこに使われる魚肉の場合は、人間の体内ではつくることのできない必須アミノ酸がバランス良く含まれているため、疲労回復などの効果が期待できます。さらに、脂肪として体内に蓄積されにくく、低エネルギー食品として肥満抑制の効果も期待できます。このように、魚肉からつくられるかまぼこは、必要なタンパク質が手軽にとれ、カロリーも抑えられるため、ダイエット中のかたには最適な食品とも言えるでしょう。

かまぼこで健康になる

かまぼこには、近年「成人病を予防する」「脳の働きをよくする」「アトピーにいい」などのさまざまな効果があるとされ、注目されています。これはかまぼこ（魚肉）の成分内にEPAやDHAがたくさん含まれているからです。EPAには、脳血栓や心筋梗塞の病気を予防する効果があると言われており、肥満の原因である中性脂肪を減少させる効果も期待されています。

欧米型の食生活となった現在社会、普段の食生活でコレステロールが心配という方も多いのではないのでしょうか。体に害のあるコレステロールが増えすぎると高脂血症という症状になって現れ、動脈硬化を引き起こす原因になってしまいます。かまぼこには、この悪玉コレステロールを減少させる働きもあるのです。その他にも、かまぼこにはストレスによる免疫力の低下を抑える働きがあるとも言われています。このように驚くべきほどの効用がある「かまぼこ」。

毎日の食生活に手軽に取り入れて、健康生活を始めてみてはいかがでしょうか？

かまぼこ博士 ハマくんの健康講座です。

新聞等の掲載を参考にしています。