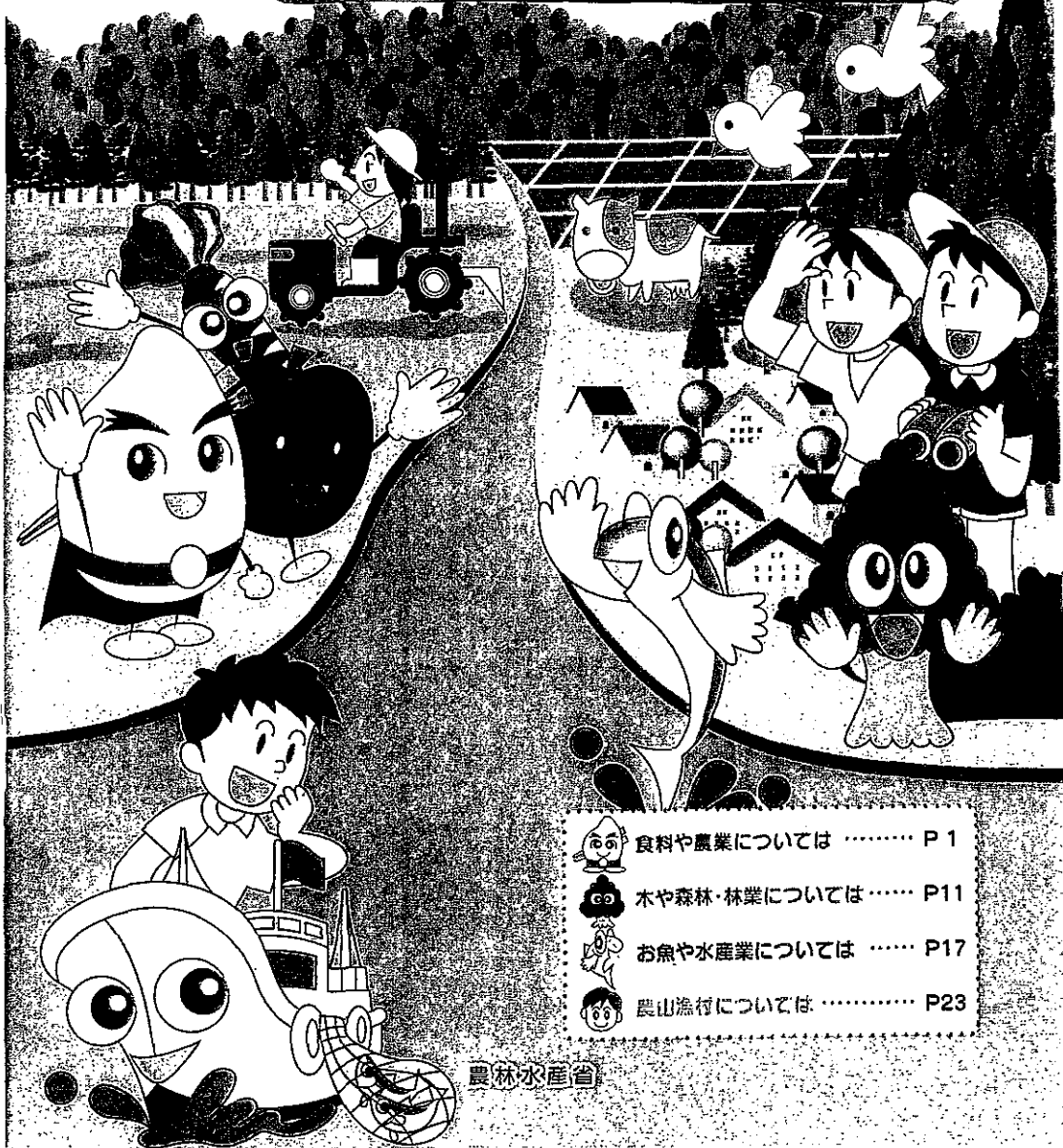






のうりん すいさん はくしよ

# ジュニア農林水産白書

わたしたちの食料・農林水産業・農山漁村のすがた



-  食料や農業については …… P 1
-  木や森林・林業については …… P11
-  お魚や水産業については …… P17
-  農山漁村については …… P23

農林水産省

# 【お魚や水産業について】

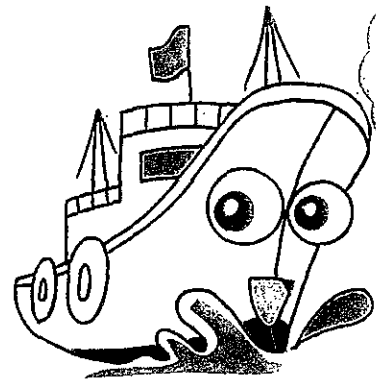
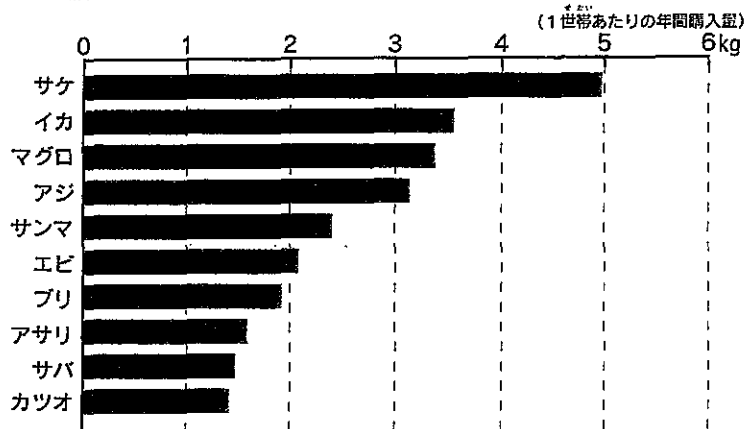
## 1. 食卓に上がる魚介類（魚やイカ、エビなど）についてもっと知識を広げよう

### (1) どんな魚がすき？

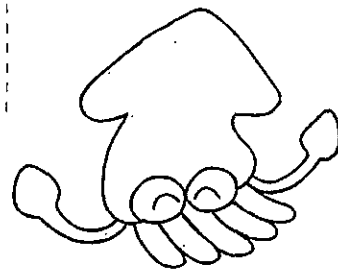
みんなの食卓によく上がっている魚はサケ、イカ、マグロではないでしょうか。1年間にサケであれば、1世帯（=1家族）

で5kg（サケ2尾分くらい）が購入されています。

購入量の多い魚介類 —トップ10— (2008年)



みんなの魚介類はいくつあったかな？



魚介類には体にいいものがあるんだね。魚を食べよう。

### (3) 魚を食べると頭が良くなる？

水産物には、動物性たんぱく質だけでなく、日本人に不足しがちなカルシウムや鉄分などが豊富にふくまれているほか、その脂質にふくまれるDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）

は、高血圧などの生活習慣病（食習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となる病気）の予防や脳の発達などに効果があることが知られています。

水産物にふくまれる成分と機能

成分	主な機能	多くふくまれる主な魚介類
DHA (ドコサヘキサエン酸)	脳や神経組織の発達や機能維持、 抗アレルギー・炎症等	マグロ、カツオ、マダイ、 ブリ、サバ、サケ、マイワシ
EPA (エイコサペンタエン酸)	心臓病や脳血栓の予防、 血中脂質の低下作用等	
タウリン	血圧の調整、肝臓機能の改善、 視力の維持等	イカ、タコ、アワビ、 ホタテガイ、クルマエビ、サケ
カルシウム	骨の形成、血圧や神経系の調整機能等	小魚
鉄分	赤血球（ヘモグロビン）の主成分、 全身組織の機能維持等	ノリ、ヒジキ、ハマグリ