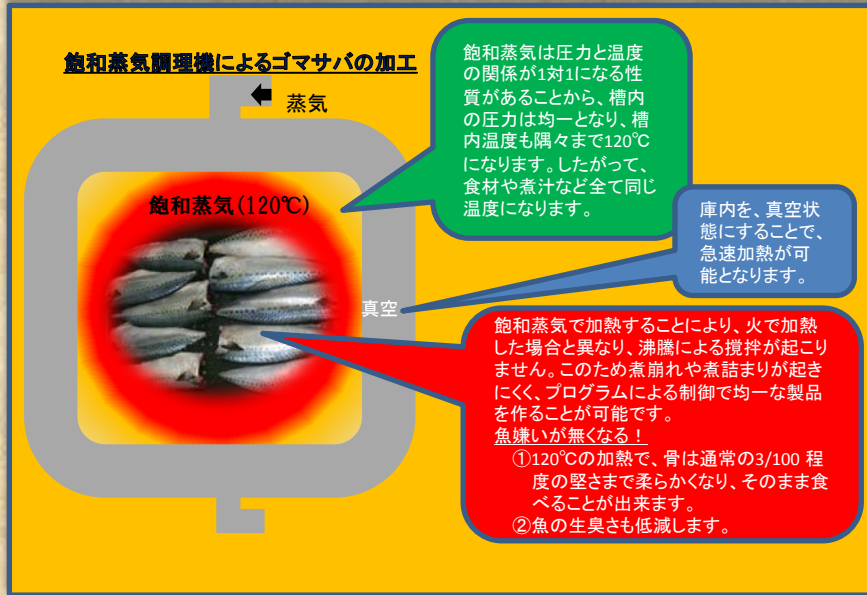




## 骨まで食べられる「ゴマサバフィレ」とは？

伊豆大島の筆島沖に設置された「定置網」で漁獲されたゴマサバを使用して作りました。飽和蒸気調理機により、高温で一定時間加熱処理することで、骨まで柔らかく可食できるようにした製品です。



左：飽和蒸気調理機外観

右：加工状態の図

# 飽

和蒸気調理機で処理することにより、骨まで柔らかく食べられるようになります(以下：加工品)。分析の結果、通常の切身と加工品を比較すると、水分量は減少しますが、エネルギーやたんぱく質が増え、何よりも、カルシウムは、約35倍に増えることが分かりました。

本書では、骨まで食べられるゴマサバフィレを使った様々なレシピをご提案しています。通常よりカルシウムをたくさん取ることが出来るので、お子様のいるご家庭や、カルシウム不足が気になりはじめた方は、ぜひ、試してみてもは如何でしょうか。



栄養成分の比較

**第6次改定** 日本人の栄養所要量では、健康人を対象として国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、1日の標準となるカルシウムの摂取量を以下の表の通りに定めています。

日本人の栄養所要量(1999)

年齢(歳)	所要量(mg)		許容上限摂取量(mg)
	男	女	
0~(月)	200		—
6~(月)	500		—
1~2	500		—
3~5	500		—
6~8	600	600	—
9~11	700	700	—
12~14	900	700	—
15~17	800	700	—
18~29	700	600	2,500
30~49	600	600	2,500
50~69	600	600	2,500
70以上	600	600	—
妊婦	+300		2,500
授乳期	+500		2,500

17歳以下には上限値が定められておらず、成長期に健全な骨格を形成する上で、カルシウム摂取は不可欠であることが分かります。このため成長期にカルシウムを十分摂取し、運動と共に骨強度を増加させることが重要です。

近年、人口の急速な高齢化に伴って骨粗しょう症の患者が年々増加しつつあり、2011年では1300万人と推定されています(日本骨粗鬆学会, 2011)。骨はカルシウムの貯蔵庫と言われ、健康で長生きするためには、成長期、妊娠中、高齢期を通じて、カルシウムの摂取を心がけ、バランスのとれた食事を心がける必要があります。