

食で叶えるアンチエイジング：秋の味覚、「鮭」を食卓に

「抗加齢」を意味するアンチエイジング（anti-aging）。暦年齢に抗うことは出来ませんが、いつまでも若々しい心と身体を維持したいものです。近年、若々しさの源として、体内の活性酸素を取り除いたり、活性酸素が過剰に産生されるのを抑えたりする抗酸化物質が注目されています。

特に、鮭やエビ・カニ等の甲殻類に含まれるカロテノイドのアスタキサンチンは高い抗酸化作用を有しています。筋肉が白い「白身魚」に分類される鮭が、成魚になるにつれて「サーモンピンク」になるのも餌に含まれるアスタキサンチンを筋肉に貯めこんでいるからです。アスタキサンチンは、活性酸素の中でも特に有害な一重項酸素を消去する力が高く、同じカロテノイドのリコペンの 1.6 倍、ルテインの 2.6 倍、β-カロテンの 4.9 倍の消去能を有し、ポリフェノールの緑茶カテキンと比べると 560 倍、ビタミン C の 6000 倍もあると報告されています¹⁾。

鮭は川で生まれ、海で長旅を続けながら成長し、9～11 月に産卵のために生まれ故郷の川を遡上します。遡上する直前の秋鮭は脂がのっておいしく、メスは卵をたくさん抱えているので、ぜひ食卓に取り入れたいものです。簡単につくれる時短レシピをご紹介します。



簡単・時短 鮭のちゃんちゃん焼き*

◆材料(2人分)

- ・鮭(切り身) 2切れ
- ・キャベツ 1/4 個 (250g)
- ・玉葱 1/2 個 (60g)
- ・パプリカ 1/2 個 (100g)
- ・しめじ 1P (100g)
- ・塩こしょう
- ・サラダ油 小匙 1
- ・バター 大匙 1
- ・A (味噌 大匙 2、砂糖 大匙 1と1/3、みりん 小匙 2、酒 大匙 1、おろしにんにく 1/3 かけ分)

【作り方】①鮭は塩こしょうをふる。キャベツはざく切りに、玉葱は 1 cm 幅のくし切り、パプリカも 1 cm 幅に切る。しめじは、石づきを取り小房に分ける。③フライパンにサラダ油を熱し、鮭の両面に焼き色がついたら野菜を加え、A を回し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。火をとめてからバターを加え、余熱で溶かす。



*北海道の漁師町における名物料理。フライパン一つでちゃっちゃとつくれます。
オーブンレンジを使用すればサラダ油も不要です。今回は、八丁味噌を使用しました。

参考文献 1) Nishida Y, Yamashita E, Miki W.2007. Quenching activities of common hydrophilic and lipophilic antioxidants against singlet oxygen using chemiluminescence detection system. Carot Sci.11.16-20

文責 佐藤 香苗 (健康栄養学部)