



イワシについて

2025年9月 栄養たより

イワシは、古くから日本で食され、刺身・フライ・煮付け・干物・煮干し・缶詰など多様な料理や加工品に利用される大衆魚です。今回は、イワシの種類と栄養、見分けるポイントについてお話します。

種類と特徴



マイワシ (旬5月～10月)

イワシの代表格で、缶詰や刺身など、流通量も多く鮮魚としても親しまれています。なかでも6月～7月の梅雨時期にとれる「入梅イワシ」は脂がのっていて美味しいと言われています。

カタクチイワシ (旬9月～1月)

煮干しやアンチョビの原料になるほか、稚魚はちりめんやしらす干しなど広く使われています。

ウルメイワシ (旬10月～2月)

鮮度が落ちやすいため、丸干しやめざしなどの干物や加熱調理に向いています。

栄養価とその効果

DHA・EPA…不飽和脂肪酸の一種で、血液をサラサラにし、動脈硬化や血栓の予防、脳の活性化や認知予防に役立ちます。

カルシウム…骨粗しょう症予防に効果的で、健康維持に欠かせないミネラルの一つです

ビタミンD…カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫に保つほか免疫機能の調整、筋肉や神経の働きにも関わる脂溶性ビタミンの一つです。

ビタミンB6…たんぱく質の合成を助け、皮膚や髪健康維持にも役立ちます。



美味しいイワシの見分け方



- ★目が黒く澄んでいる
- ★体に青い光沢があり、エラの裏が鮮やかな赤色をしている
- ★ウロコがしっかり残っている
- ★頭が小さく全体的に丸みを帯びている



※食欲の秋を楽しみましょう！



大島眼科病院 栄養課