

カツオ（鰹）

これからの季節が旬の栄養満点な魚です！

カツオの旬は年に2度あり、4～5月に水揚げされる「初カツオ」は身がしまっており、あっさりとした味わいが特徴です。日本では、古くからカツオ節として利用されるほか、缶詰やお刺身としても美味しく食べられています。



カツオの栄養

生活習慣病 予防

カツオには、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAが豊富に含まれています。DHAには脳を活性化させる働き、EPAには血液をサラサラにする働きがあるため、動脈硬化などの生活習慣病の予防が期待されます。

貧血 予防

カツオには吸収率の高いヘム鉄や赤血球の生成を促すビタミンB12が豊富に含まれており、貧血を予防する効果があります。また、鉄は水に溶けやすい成分であるため、刺身やたたきなど生で食べるのがオススメです。

フレイル 予防

カツオはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は加齢による筋肉量の低下が原因となるフレイルの予防に大切な栄養素です。積極的に摂るように心がけましょう。

1日のたんぱく質推奨量
男性 65g/日 女性 50g/日
カツオのたんぱく質量（刺身5切れあたり）
約26g

美味しいカツオの選び方

《切り身の場合》

1

身が鮮やかな
赤色のもの

2

血を含んだ水気が
少ないもの

3

切り身の表面が
虹色に光って
いないもの

4

柵の状態の方が
鮮度が高い

カツオの旬は2度ある？

初カツオ

4～5月が旬の「初カツオ」は身がしまっていて、さっぱりとした味わいが特徴です。カツオ節には長期保存に適した初カツオが使用されています。

戻りカツオ

9～10月が旬の「戻りカツオ」は春から秋にかけて脂肪を蓄えるため、脂のりがよくこってりとした美味しさが特徴です。

⚠️ プリン体について

栄養満点なカツオですが、実はプリン体が豊富に含まれています。尿酸値が高い方は食べる量を調節するようにしましょう！

プリン体 400mg/日以下
カツオのプリン体含有量（刺身5切れあたり）
200～300mg



いろいろ野菜のカルパッチョ



【材料】(3~4人前)

		ソース用		(a)	
カツオ(刺身用)	1冊	ミニトマト	5個	にんにく(みじん)	1片
塩	少々	黄パプリカ	1/2個	塩	少々
こしょう	少々	きゅうり	1/2本	黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1	玉ねぎ	1/4個	レモン汁	大さじ1
				オリーブオイル	大さじ1

【作り方】

- ①ソース用の野菜をみじん切りにし、玉ねぎは10分程度水にさらす。
- ②ボウルにみじん切りにした野菜と(a)を入れ、よく混ぜる。
- ③カツオに塩、こしょうをすりこむ。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて強火で熱し、③を皮目から焼く。全面にさっと焼き色をつけ、素早く氷水に入れる。
- ⑤あら熱が取れたら、水気を拭き取り、5mm程度に切り②のソースをかけたら完成!

オススメ健康食品



BODY MAINTÉ

毎日の手軽な体調管理に

- ◎乳酸菌B240が手軽に摂れる
- ◎体液の組成に近い電解質バランスで体の水分量をキープ
- ◎低カロリーですっきり飲みやすいグリーンシトラス風味

ボディメンテドリンク ¥166



運動や仕事によるハードな日々の体調管理に

- ◎乳酸菌B240が手軽に摂れる
- ◎BCAA+アルギニンでカラダのリカバリーをサポート
- ◎ヨーグルト風味で、すばやく飲み切れるサイズ

ボディメンテゼリー ¥324

ご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病
や高血圧の食事など相談できます。

5月・6月の開催日

【富田林】ご予約受付中
5/11(水)・6/8(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
5/20(金)・6/17(金)
河内長野市立交流センター
キックス

5/22(日)
河内長野市西之山町7-2
キタバ薬局河内長野店2F
やすらぎの村

*ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO