



2012年11月6日

マルハニチロ食品が取材協力・商品提供
『1缶でDHA&カルシウムたっぷり！
病気を遠ざける！魚の缶詰レシピ』

発刊のお知らせ

監修：白澤卓二

料理：検見崎聡美

発行：河出書房新社

2012年11月7日発売 A5判並製 114ページオールカラー 定価1,365円(税込)

株式会社河出書房新社は株式会社マルハニチロ食品（本社：東京都江東区豊洲 社長：坂井道郎）が取材協力・商品提供をして編集した『1缶でDHA&カルシウムたっぷり！病気を遠ざける！魚の缶詰レシピ』を11月7日（水）より全国の書店やネット書店で発売します。DHAの効能面解説をアンチエイジングの権威、順天堂大学大学院教授・白澤卓二氏が監修、魚の缶詰の旨味を活かした日々のおそうざいレシピを料理研究家、管理栄養士の検見崎聡美氏が担当し、缶詰の魅力たっぷりの1冊となっています。

私たちのカラダに必須の脂肪酸、DHA（ドコサヘキサエン酸）は「血液中の中性脂肪値を下げる」「脳を活性化し認知症を予防、改善」といったさまざまな効果があり、毎日欠かさず摂りたい栄養素ですが、多く含まれているとされる生の青魚を毎日食べるのは難しいもの。そこで本書では「DHAを、最も手軽に確実に摂るのに最適な加工食品＝魚の缶詰」に着目しました。

●魚缶 1/3～1缶で1日に必要なDHA量をクリア ●缶汁までDHAがたっぷり ●骨ごと魚が食べられるからカルシウムも豊富・・・単に便利な保存食のイメージが先行していた魚の缶詰ですが、実は日々のかんたん便利で健康的な食事作りにも大いに活用できる食品だったのです。目からウロコ、今日から食卓で大活躍の手軽でおいしくヘルシーな魚の缶詰レシピ、ご紹介します。

【体裁】A5判並製 114ページ オールカラー

【価格】1,365円(税込)

【ISBN】978-4-309-28346-3

【発売日】2012年11月7日（水）

【発行】株式会社河出書房新社

【取材協力・商品提供】株式会社マルハニチロ食品





【内容紹介】

DHAやカルシウムが豊富、あけるだけで食べられる魚の缶詰。その魚の缶詰に含まれる栄養について、白澤教授がやさしく解説します。レシピについては、缶をあけたらすぐできるシンプルなものからひと手間かけたごちそうメニューまで、全61品をご紹介します！

巻頭 DHAのすごいチカラ

そもそも、DHAってなんですか？ 他

Part 1 さっと作れて手間いらずのシンプルレシピ

Part 2 いつもの野菜と組み合わせてデイリーレシピ

Part 3 ひと手間かけてごちそう&ごはん&麺レシピ

コラム <白澤先生よりひと言>

「塩分控えめでおいしく食べるコツ」

「魚缶+トマトで塩分排出とカルシウムの効率アップ」 他



さばとほうれん草の卵とじ

さば缶詰とほうれん草を一緒に煮ると、ほうれん草の鉄分が吸収されやすくなります。また、さば缶詰に含まれるDHAやカルシウムも一緒に摂取できます。

材料 2人分
さば缶詰(油抜き) 1缶(100g)
ほうれん草 100g
卵 2個
醤油 大さじ1
塩 少々

作り方
1. さば缶詰の油を抜き、ほうれん草を洗ってざく切りにする。
2. 鍋にさば缶詰の汁とほうれん草、卵を入れて煮る。
3. 醤油と塩を加えて味を調える。

栄養成分表
DHA 2.60g
Ca 325mg



サーデインのアクアパッツァ風

サーデイン缶詰とトマト、アスパラガスを一緒に煮ると、アスパラガスのカルシウムが吸収されやすくなります。また、サーデイン缶詰に含まれるDHAやカルシウムも一緒に摂取できます。

材料 2人分
サーデイン缶詰(油抜き) 1缶(100g)
トマト 2個
アスパラガス 100g
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々

作り方
1. サーデイン缶詰の油を抜き、トマトを洗ってざく切りにする。
2. 鍋にサーデイン缶詰の汁とトマト、アスパラガスを入れて煮る。
3. オリーブオイルと塩を加えて味を調える。

栄養成分表
DHA 2.21g
Ca 208mg

【医学監修】

白澤卓二 (しらさわ たくじ)

1958年神奈川県生まれ。順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。千葉大学医学部卒業後、同大大学院医学研究科修了、医学博士。東京都老人総合研究所老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て現職に。

『100歳まで病気知らずでいたければ「発酵食」を食べなさい』(河出書房新社) など著書多数。

【料理】

検見崎聡美 (けんみざき さとみ)

1965年生まれ。料理研究家、管理栄養士。料理研究家の故・滝沢真理氏に10年師事後、独立。和食をベースに中華やエスニックなどのアレンジをほどこした家庭料理やお菓子のレシピ、管理栄養士の立場から健康面に配慮した病人食、ヘルシーレシピなどの考案に定評がある。

おもな著書は『美味しい、おかゆ』(河出書房新社) など多数。

報道各位からのお問い合わせ先
株式会社マルハニチロホールディングス
広報 IR 部
Tel 03-6833-0826 Fax 03-6833-0506

販売に関するお客様からのお問い合わせ先
株式会社河出書房新社
TEL : 03-3404-1201
<http://www.kawade.co.jp/>