

そうだ！お魚食べよう!!

令和7年10月
「下関市魚食の普及推進に
関する条例」施行！



「そういえば最近、お魚を食べる機会が減ったかも…」と感じていませんか？
魚介類の国内消費量は、年々減少しており“魚離れ”が急速に進んでいます。魚介類には、成長や健康のために必要な栄養がたくさん含まれています。健康維持のためにも、お魚をもっと食卓に取り入れましょう。

魚には大切な栄養がたくさん！

魚にしかない栄養素

DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPA(エイコサペンタエン酸)

高血圧や動脈硬化、心疾患などを
予防する機能が期待されている

たんぱく質

からだをつくるもとになる



カルシウム

骨や歯を丈夫にする

ビタミン・ミネラル

からだの調子を整える
ビタミンD
ビタミンE
ビタミンB12など



魚介類は、種類によっていろいろな栄養が含まれています。いろいろな種類の魚介類を食べましょう！

魚料理のなやみ解決ポイント！



魚独特の風味が気になる…



塩で下味を
つける



洋風の料理なら
玉ねぎやハーブ

『 塩や酸味、香りを活用しよう！』

和風の料理なら
生姜、山椒、わさび
辛子などの香辛料



煮魚には、
梅干しや生姜

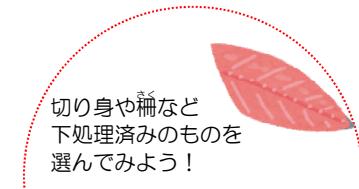


ホイル焼きには、
柑橘類の果汁



下ごしらえが面倒…

『 切り身や缶詰を上手に活用しよう！』



切り身や柵など
下処理済みのものを
選んでみよう！



缶詰・乾物類も便利！



焼き物は野菜をプラス！



メイン食材を魚にチェンジ！



刺身も使いやすい！



練り物も！
冷凍も！



ちゃんちゃん焼き ホイル焼き



唐揚げのとり肉を魚に！

下関市は「第4次下関ぶちうま食育プラン」および、「ふくふく健康21（第三次）」を推進しています。
お問い合わせ 健康推進課 231-1408

[食育スローガンの詳細についてはコチラ](#)

