

# 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…

塩や酸味、香りを活用しよう！

塩で下味を  
つける



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

洋風の料理なら  
玉ねぎやハーブ



ホイル焼きには、  
柑橘類の果汁



手間が…



下ごしらえが面倒…

切り身や缶詰を上手に活用しよう！

焼き魚ばかり…



魚料理はレパートリーが少ない…

野菜や他の食材と組み合わせよう！

切り身や鰯など  
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！

