

頭がよくなる食卓に！ DHA がたっぷり摂れるおすすめ料理 2 選 【レシピ付】



乳幼児からの子供の時期は、身体の成長だけでなく脳も急速に発達していきます。成長過程にある子供の脳機能に大切で、学習能力アップへの強力な味方になる DHA を効率良く摂取し、頭がよくなる食卓を目指してみませんか？
おすすめの食材や食べ方、子供も喜ぶレシピ 2 品も合わせてご紹介します。

〈目次〉

- 1) DHA を摂ると子供の頭がよくなるって本当！？
 1. DHA が多く含まれる食品や食べ方とは
- 2) DHA がたっぷり摂れるおすすめ料理 2 選
 1. 鯖ときのこのトマト煮込み
 2. じゃがツナチーズガレット
- 3) 手軽に DHA を摂れるオイルを活用しよう！

DHA を摂ると子供の頭がよくなるって本当！？

「青魚を食べると頭がよくなる」と、一度は聞いたことがあるかと思います。

頭がよくなるって聞くと、気になりますよね。

青魚に含まれる DHA（ドコサヘキサエン酸）は、多価不飽和脂肪酸の n-3 系脂肪酸に分類

され、脳をはじめとする神経組織に多く含まれています。

脳のなかの多価不飽和脂肪酸の 60%を占めているのが DHA で、他の脂肪酸よりも脳に多く存在しています。

DHA は神経の新生、シナプス形成、神経細胞の分化などの働きがあり、脳の神経細胞の先端の突起部分に含まれていて、神経回路をつなぎながら情報伝達を行っています。

DHA をしっかり摂ると、記憶力アップや学習能力が上がり、頭が良くなると言われるのは、**DHA が脳や神経組織の発達を促進するなど、脳機能維持に大変重要**な役割を果たしているからなのです。

乳幼児や子供の脳の発達に、DHA は欠かせない栄養の一つ。

DHA は「 α -リノレン酸→EPA→DHA」と変換して体内合成できますが、EPA から DHA へ合成されるのはわずか 0.5%程度だとされています。

合成量が少ないため、食事から直接摂るのがベストです。

欠乏すると発達に支障をきたす可能性があるので、積極的に DHA を摂取していきましょう。

DHA が多く含まれる食品や食べ方とは



DHA は魚の脂肪に多く含まれており、中でも青魚に豊富。

まぐろ、さば、さんま、かつお、ぶり、はまち、あじ、いわし、さわらといった青魚や、青魚以外にも鮭や鰻にも多く含まれています。

食べる際には、脂が流れ出てしまわないように、魚の脂ごと食べられる料理がおすすめ。刺身などの生食、煮魚やグラタン、シチューなど汁ごと食べる料理、フライやムニエルなど衣を付けて脂が流れ出るのを防いだりするのも良いです。

缶詰を利用する場合は、汁の中に DHA が溶け出ているので、汁ごと使うようにしましょう。

DHA がたっぷり摂れるおすすめ料理 2 選

魚の苦手な子供も美味しく食べられる、おすすめ料理を 2 つご紹介します。

魚料理は、どうしても下処理などが手間に感じてしまいがちです。そんな時は便利な缶詰を活用した魚料理にすると、手間なく簡単に DHA をたっぷり摂れますよ。

缶詰は魚の栄養価の高い時期に収穫して加工されるので、旬の魚を食べているのと同じ。

骨まで食べられるほど柔らかくなっているのも特徴なので、カルシウムも一緒に摂ることができます。

鯖ときのこのトマト煮込み



〈材料〉 3~4 人分

- ・鯖水煮缶・・・2 缶
- ・カットトマト缶・・・1 缶
- ・しめじ・・・1 房
- ・玉ねぎ (中)・・・1 個
- ・にんにく・・・2 かけ
- ・ケチャップ・・・大さじ 3
- ・塩・・・適量
- ・こしょう・・・適量
- ・オリーブオイル・・・適量
- ・パセリ・・・お好みで
- ・粉チーズ・・・お好みで

- ① 玉ねぎは半月型の薄切り、にんにくはみじん切り、しめじは石づきを取っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
- ③ ②のフライパンに玉ねぎを加え中火にし、しんなりしてきたら、しめじも加えて炒める。
- ④ カットトマト缶と鯖水煮缶を汁ごと加えて軽く混ぜ、約 10 分煮込む。

- ⑤ 塩、こしょうとケチャップで味を調える。
- ⑥ お好みでパセリや粉チーズをふりかけて完成。

缶詰を使った時短調理+小骨処理不要の楽ちん料理です。生鯖を使ってももちろん OK。

じゃがツナチーズガレット



〈材料〉2枚分

- ・じゃがいも（大）・・・4～5個
- ・ツナ缶・・・2缶
- ・大葉・・・15枚
- ・ピザ用チーズ・・・130g
- ・塩・・・適量
- ・こしょう・・・適量
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・適量

- ① じゃがいもの皮をむき千切りに、大葉も千切りにする。（じゃがいものデンプン質を落とすとくっつきにくくなるので、水にはさらさない。）
- ② ボウルにサラダ油以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。（ツナ缶は油ごと全部入れる）
- ③ フライパンに油を入れて弱火～中火にかけ、具の半分入れ平らにしたら蓋をして焼く。
- ④ 焼き目が付いたらひっくり返し、再度蓋をして弱火で5分焼く。
- ⑤ 蓋を取り、強火でカリッと焼き上げたら完成。

カリカリもちもち食感で、お手軽に食べられるガレットです。

手軽に DHA を摂れるオイルを活用しよう！



学習能力や記憶力をアップさせる食品は、魚の他にもあります。

それが DHA 以外の **n-3 系脂肪酸** で、体内で DHA を合成させる **α -リノレン酸** や **EPA** を含む食材。

DHA に合成される量は直接 DHA を摂るよりは少なくなりますが、**小まめに摂取することで学習能力の向上が期待**できます。

α -リノレン酸は、しそ油、えごま油、亜麻仁油に、EPA は DHA と同じく魚に多く含まれています。

毎日魚ばかりも食べられないので、そんな時は **しそ油、えごま油、亜麻仁油といったオイルを手軽に活用** してみましょう。

ただ、 α -リノレン酸は **非常に酸化しやすい** というのが特徴。

しそ油、えごま油、亜麻仁油などオイルを活用する際は、油が酸化しやすい揚げ物や炒め物などの加熱料理は避け、サラダやマリネなどに利用するのがおすすめです。

保存する際も **高温や光の当たる場所は避けて、なるべく早く使い切る** ようにしましょう。

また、オイルは空気に触れるとそこから酸化がはじまってしまいます。

空気に触れないような機密性の高いボトルだと、容器の中での酸化を防いでくれるので、そういう商品を選ぶのもおすすめです。

DHA や EPA も酸化しやすい成分ですが、食品中に含有されており加熱必須な場合もありま

すので、そのときは β -カロテンや **ビタミンC、ビタミンE** など抗酸化作用のある成分を多く含む緑黄色野菜などと一緒に食べる と良いですよ。

DHA を多く含む魚や DHA を合成するオイルを賢く活用して、子供の学習能力や記憶力アップに役立てる美味しい食卓にしていきたいですね。



管理栄養士 目黒 朱美 (えいよう Join)

管理栄養士歴 17 年。栄養士養成校勤務や健康食品会社でのコラム執筆・栄養相談、特定保健指導業務を経験。その後、病院で 1000 件以上の個人栄養指導や集団栄養指導、チーム医療を経て、現在はフリーランスにて予防医学・健康増進に重点を置いた手軽に作れて美味しい健康食の発信をしている。

「食べているもので身体はできている」を基本とし、日々何気なく食べる食事の重要性、食材や調味料選びを大切に、身体の中から元気が溢れる食生活の提案に力を入れている。また、1 児の母でもあり、苦手克服や成長期に合わせた子供も喜ぶ野菜たっぷり料理も発信中。