

血が足りない人、巡りが悪い人に

つぼうち推挙整体系  
2026 5月号

# 青背の魚

『目には青葉山ほととぎす  
江戸前期の俳人、山口素堂が詠んだ  
初夏の景物を三つ並べ、季節感と  
江戸の初物好きを表した俳句です。  
新緑の季節に小鳥のさえずりを  
聞きながら木々の中を散策する：  
想像しただけでもリラックスして  
心が少し穏やかになりそうですね。  
この、春から初夏の季節に特に  
食べるの良いとされるのは青背の  
魚。薬膳では活血作用といっ  
胃腸の機能を高め、血を補うと  
もに血流を良くし、体を温める作  
用がある。とされる食材です。肩こ  
りや肌のしみ、くすみ、眼精疲労  
目のかすみ、動脈硬化や血栓予防  
などの効能があります。』

初鰹

DHAやEPAが豊富に含まれて  
現代の研究でも、青背の魚には

現代の研究でも、青背の魚には

- ・ DHA・EPAは
- ・ 記憶力・集中力の維持
- ・ 目の健康維持
- ・ アレルギの予防・改善
- ・ 中性脂肪低下
- ・ 血液サラサラ

の効果があるとされ、薬膳の  
世界で昔から言われていたこ  
とと合致しますね。眠って  
青背の魚は回遊魚。眠って  
いる間も速度を落とさず、  
と泳ぎ回っています。血液に  
含まれる色素タンパク質「ヘモ  
グロビン」や筋肉色素タンパク  
質「ミオグロビン」が多く、100g中  
10mg以上あるのが赤身魚です。  
ミオグロビンで酸素を貯蔵、  
ヘモグロビンで酸素を全身に  
運搬する役割があります。せ  
ひ日々の生活に取り入れてください。



# 青背の魚は実はこんなにいっぱい...

まぐろ <sup>かつお</sup>  
**鮪**、**鰹** 造血作用が強い

“血合い”の部分にはヘモグロビン・ミオグロビンが多い

いわし あじ さば さわら さんま  
**鰯**、**鰯**、**鯖**、**鱈**、**秋刀魚**

はまち ぶり  
**鰯**、**鰯** (出世魚... 関東 ワカシ → イナダ → フササ → ブリ)  
 (関西 モジヤコ → ツバス → ハマチ → メジロ → ブリ)

かんぱち ひらまさ どちらも  
**勘八**、**平政** (ブリの仲間)

いわし  
**鰯** といっても  
 加工も様々  
 釜あげしらす  
 ちりめんじゃこ  
 めざし、煮干し  
 主に3種類  
 カタクチイワシ  
 ウルメイワシ  
 マイワシ

さけ  
**鮭** は餌となるエビやカニにアスタキサンチンという赤い色素が含まれていて身が赤く見えますが、  
 白身魚です。

## 注意すること

まぐろ  
 ・**鮪**は水銀濃度が高いので、毎日大量に摂らないようにする。

(その他は控える必要はない)

・青背の魚は「発物」と言い、喘息や皮膚疾患を悪化させる可能性がある為、  
 症状のある人は摂りすぎないようにする。

・油分が多いので、高コレステロール、高尿酸血症の人は摂りすぎないようにする。

・DHA・EPAは焼くと20%揚げると50%機能が失われるので、刺身やカルパッチョ、缶詰などを利用すると良い。

2023年4月号で「しらす」というテーマで書いています。そちらも簡単なレシピを載せているので、またよからたらご覧くださいませ



もっとかわいい描りばよからた...

## とってかんたん レシピ

### さば缶と塩昆布の炊き込みごはん

「くらこ」HPより

材料(2合分)

さば水煮缶... 1缶  
 塩昆布... 26g  
 米... 2合

1. お米をといて炊飯器に水煮缶の汁とともに入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
2. さばと塩昆布を入れて炊き、炊けたらよく混ぜる。

きのこ、にんじん、ごぼうやささがきなど  
 アレンジ自在!

### はまちのカルパッチョ

材料(2人分)

はまちの刺身... 1パック  
 ベビーリーフ  
 玉ねぎ  
 かいわれ大根たね

「ラズル」より

1. 玉ねぎを使うなら薄切りまたはみじん切りにして塩水にさらし水気を切る。

① エキストラバージンオリーブオイル... 大さじ1  
 レモン汁... 小さじ1  
 だししょうゆ... 小さじ2  
 ハーブソルト... 少々  
 黒こしょう... 少々

- ベビーリーフやかいわれは食べやすい大きさにする。
2. ①を混ぜ合わせ1とはまちをお皿に盛り付け、①をかける。

### 切り干し大根の

### ツナマヨサラダ

「モコーマン」HPより

材料(2-3人分)

切り干し大根(乾)... 30g  
 ツナ缶... 1缶  
 きゅうり... 1/2本  
 にんじん... 1/4本  
 塩... ひとつまみ  
 ① 麺つゆ... 大さじ2  
 マヨネーズ... 大さじ2  
 白いうぐま... 小さじ2  
 こしょう... 少々

1. 切り干し大根は軽く水洗いして水気を絞り、ツナ缶の汁をかけておく。①を混ぜる。
2. にんじん、きゅうりは千切りにし、ボウルに入れて塩もみしてから5分置いて水気を絞る。
3. 1に2を入れ混ぜ合わせる。

### しめ鯖と玉ねぎのポン酢和え

材料(2人分)

しめ鯖... 片身  
 玉ねぎ... 1/4個  
 大葉... 5枚  
 かいわれ大根... 1/2パック  
 (ブロッコリースプラウト)  
 ① オリーブオイル... 大さじ1  
 ポン酢... 大さじ1

1. しめ鯖を1cm幅に切る。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。大葉は千切り。かいわれ大根は半分。
3. ボウルに①を混ぜ、1.2も加えて和える。