

## ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト ウェルネス素材部門

すんもはん、画像がないばー



素材名	五感で感じる癒しの旅で、心身リフレッシュ！（免疫力アップ！）6. 屋久島癒しの旅⑥（グルメ編）
名前 （ニックネーム）	中村 弘和 様
所在地（県名）	鹿児島県

### ポイント

【内容】首折れサバを代表とする地産池沼の食事でリフレッシュ！（免疫力アップ！）

鯖にはDHAやEPAが豊富に含まれており、食の西洋化により現代病の一つである悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす一方、善玉コレステロールを増やす働きがあることから、動脈硬化の予防や高血圧などの生活習慣病への効果がある。また、鯖には「若返りのビタミン」と言われる、ビタミンA・ビタミンEや美容に欠かせない「必須アミノ酸がバランス良く含まれた良質なたんぱく質」がバランス良く含まれており、肌や髪を美しく保つ。（データ掲載）

なお、首折れ鯖は鮮度が命のため、海上時化や不漁で首折れ鯖の水揚げが無い場合の代替の食が必要だが、屋久島にはクルマエビの養殖いけすがあり、関東中心に出荷していることから、首折れ鯖とクルマエビを使った料理の二本柱をブランド化してはどうか。ブランド化の一手法として、全日本さば連合会が毎年開催する「鯖サミット」の屋久島開催を誘致し、知名度向上を図ってはどうか。全日本サバ連合会 URL：<http://all38.com/>

屋久島のサバは、関サバなどのマサバに比べて油脂分が劣るゴマサバであるが、鯖通の方の話では、マサバに劣らず脂がしっかりとっているとコメントを以前いただいた。また、クルマエビについては、付加価値をつけた料理の開発も必要と思われる。