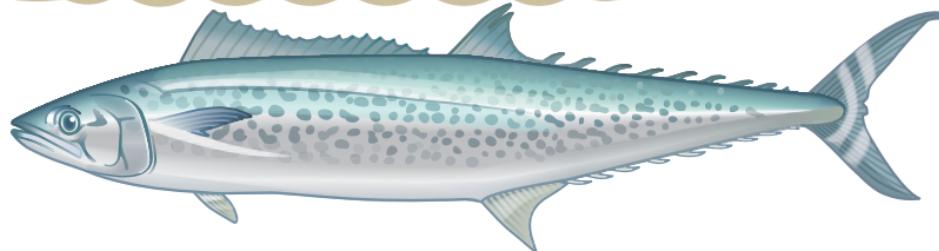




名前の由来は細長く腹が狭い「狭腹」から。サバ科の回遊魚で、古くは春に産卵回遊する西日本で多く取れていたけど、近年では通年、全国で取れるよ。淡泊だけど、甘味がある魚で、どんな料理にも合うよ♪



とは?

(エイコサペンタエン酸の略)

n-3系多価不飽和脂肪酸のひとつで、血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らす効果、動脈硬化や血栓形成を予防する効果がある。

魚に多く含まれ、食事での摂取を増やすことで、心筋梗塞や脳梗塞などの発症を抑制することが期待できる。



栄養成分

- たんぱく質、不飽和脂肪酸(EPA、DHA)、ビタミンD、ビタミンB12、カリウム、リン、鉄など



ナトリウムの排泄を促す「カリウム」を多く含んでいるので、塩分のとりすぎを調節し、血圧を下げる効果も期待できるんじや。

ご注意ください：腎機能が低下している人は、カリウム制限が必要な場合があります。かかりつけ医からの指示をご確認ください。



オススメ料理



鰯とフキのお吸い物



鰯のムニエル

EPAを逃さず、効率よくとるには、ソテーやカルパッチョなどもおすすめだよ！



選び方(切り身)

- 透明感のある白色で、血合い部分の色が鮮やかなものが新鮮。

