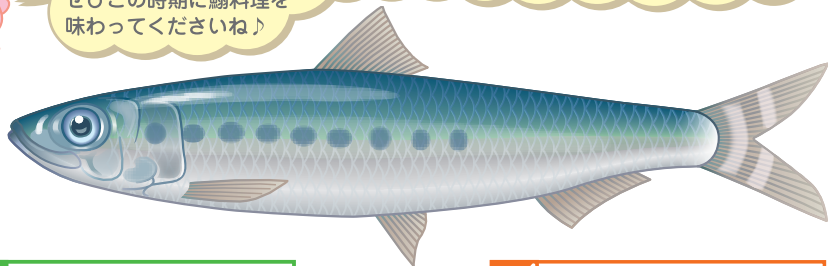


【鰯 いわし】

EPAの多い魚で動脈硬化予防♪



6月の鰯は「梅雨いわし」「入梅いわし」とも言われ、産卵前で丸々と太っています。脂の乗った鰯は高級魚をしのぐ味わいで、1年で最もおいしいとされています。ぜひこの時期に鰯料理を味わってくださいね♪



EPA 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B12、ビタミンD、ビタミンB6、鉄、リンなど



いわし1尾(50g)には、日本人成人1日の摂取推奨量の約3倍もビタミンB12、ビタミンDが含まれておる。ビタミンB12は造血や神経機能の維持に欠かせない成分。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、強い骨や歯をつくるために欠かせない成分じゃぞ。



オススメ料理



いわしのつみれ汁



いわしのキムチ煮



選び方

- 目が黒く、澄んでいるもの(鮮度が落ちるほど赤い)
- 身がふっくらとして、張りがあるもの



EPAは焼いたり揚げたりする調理で脂が流れ出て減ってしまうから、汁物や煮物にすると効果的に摂取できるよ！