

【秋刀魚】

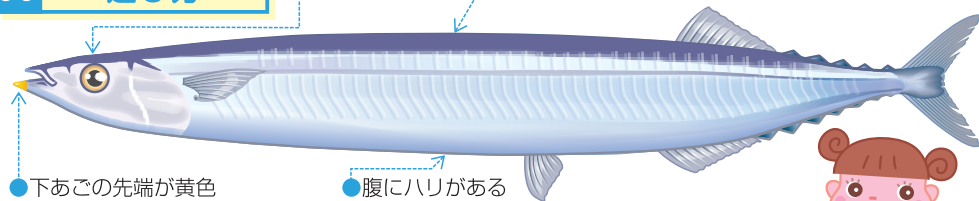
さんま

EPAの多い魚で動脈硬化予防♪



選び方

- 目が澄んでいる
- 頭から背中にかけて盛り上がっていて厚みがある



● 下あごの先端が黄色

● 腹にハリがある

秋の食卓になじみが深い魚だけど、日本近海の海洋環境が変わったためか、ここ数年は漁獲量が減っているの。
冷凍の秋刀魚は通年手に入るけど、旬のこの季節、「生」の秋刀魚をぜひ味わってみてね！



栄養成分

- ビタミンB12、不飽和脂肪酸(EPA、DHA)、
ビタミンD、ナイアシン(ビタミンB3)、
たんぱく質、ビタミンB6、鉄など

魚の中でも、EPAなどの良質な不飽和脂肪酸を特に多く含んでいるぞ！

ビタミンB12は、貧血を予防する働きや、神経機能を正常に保つ働きがあり、葉酸を多く含む食材と一緒に摂ると効果が高まるんじゃ。



大根おろしやすだちを一緒に食べると、美味しいうえにビタミンCも摂れてオススメだよ！



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。



オススメ料理

秋刀魚の塩焼き



秋刀魚とごぼうの炊き込みご飯

