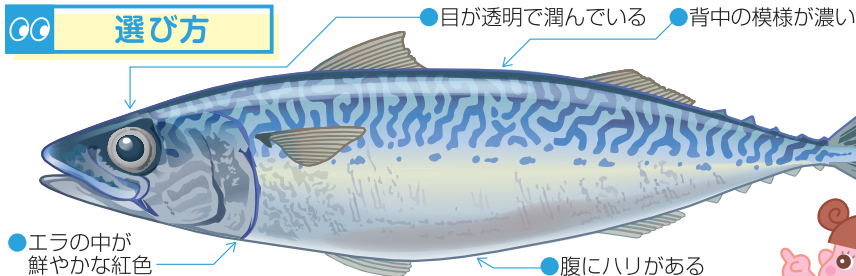


【真鯖 まさば】

EPA の多い魚で動脈硬化予防♪



選び方



秋から冬にかけて最も脂がのっている「真鯖」は、今が旬！大分県の佐賀関で水揚げされる「関サバ」や、三陸沖で獲れる「金華サバ」などのブランド鯖も人気だよ！



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)、たんぱく質など

胃腸での消化・吸収を助け、皮膚を健康にする作用のあるナイアシンを含んでいるから、忘年会などのイベントが多く、乾燥も気になる今の時期にぴったりじゃ。ただし、アニサキスによる食中毒には要注意！なるべく新鮮なものを選び、しっかり加熱調理 (70℃以上、または 60℃で 1 分) するのがポイントじゃぞ。



煮ても焼いても
美味しいよ♪
シンプルな味付けで
鯖の旨味を楽しもう！



(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



鯖の味噌煮



鯖の塩焼き