

【鯵 ぶり】



EPAの多い魚で動脈硬化予防♪



成長するにつれて名前が変わる出世魚。  
地域によって違いはあるけど、  
「ワカシ」→「イナダ」→「ワラサ」のように変化するよ！  
冬から春にかけて獲れる「寒ブリ」は、身の質や脂のノリ  
が良く、特に美味しいよ♪



栄養成分



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

カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、たんぱく質を含んでいるから、丈夫な体を目指せるぞ！  
ビタミンDは、日光に当たると体の中でもつくられるけど、日照時間が少ない冬は、魚などの食品からも意識的に摂るようにしよう。

CC 選び方

- 皮に光沢があるもの
- 身がツヤのあるピンク色で、血合いが鮮やかな赤色のもの



・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。

オススメ料理



「背身」はさっぱりとした味わいで、「腹身」のほうが脂がのっているんだ。  
煮崩れしにくい「背身」は煮物にし、「腹身」は塩焼きで素材の味を楽しむなど、調理法や好みで使い分けるのもおすすめだよ！

