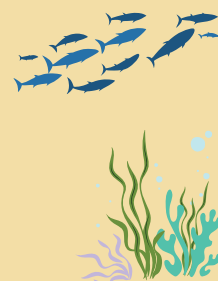


「魚を食べよう！」



皆さん、お魚を食べてますか？

お肉に比べて割高だったり調理が面倒などで敬遠されがちですが、実は魚には**栄養素**がたくさん含まれています！

今号では、**栄養の宝庫である魚について**掲載します。

魚の栄養素

EPA（エイコサペンタエン酸）・・・魚の油（不飽和脂肪酸）に多く含まれ、血液をサラサラにし、血管をしなやかにする効果があります。

DHA（ドコサヘキサエン酸）・・・EPAと同じく不飽和脂肪酸で、記憶学習能力の強化や成長期にある乳幼児の脳の発育に効果があると言われています。

タウリン・・・コレステロールや中性脂肪の低下、血圧の正常化のほか、肝臓の解毒作用を強化する働きや、糖尿病予防や視力回復、乳幼児の脳の発育促進の効果があると言われています。

- ・カルシウム
- ・たんぱく質
- ・ビタミン類

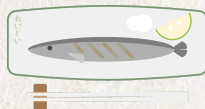


魚種ごとのオススメの食べ方

さんま・サバ・アジなどの青魚

脂が多く、EPAやDHAをたっぷり含みますが、加熱しすぎると酸化しやすく、栄養価が損なわれます。

→刺身、なめろう、軽く炙った塩焼きなど



鮭・タイ・スズキなどの白身魚

脂が少なく、良質なタンパク質とビタミンB群を多く含みます。

→蒸し、煮付け、塩焼きなど



マグロ・カツオなどの赤身魚

鉄分やタウリン、ビタミンB12が豊富ですが、熱に弱い栄養素が多いため、生に近い状態で摂る事がオススメです。

→刺身、たたき、カルパッチョなど



わたしのおすすめレシピ

「栄養を逃さない！秋鮭のホイル焼き」



【材料】

- ・秋鮭 1切れ
- ・きのこ類
- ・酒 大さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・ポン酢

【作り方】

- ①アルミホイルの上に鮭、きのこ類をのせ、酒・塩コショウをふって、アルミホイルの端を閉じます。
- ②オーブントースターで10分程加熱し、ポン酢をかけて完成！

