



栄養部便り 2016年



秋の味覚！～サンマの栄養について～



サンマの旬は秋

8月中旬から下旬に漁獲が解禁になるため、9月ごろから安くておいしいサンマが食べられるようになります。
この時期のサンマは脂がのっていて、栄養豊富です！

サンマの栄養

①EPA、DHAが豊富

よく耳にすることもある「EPA」や「DHA」。これは魚に多く含まれる脂肪で、不飽和脂肪酸の一種。人の体内では作り出せないとても大切な成分です。



EPA(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにする働きがあり、脳血栓や心筋梗塞など血液が詰まってしまう病気を予防する効果があります。



DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPAと同様、血栓をできにくくする働きがあるのと、体内の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を減らす作用もあります。また、脳細胞を活性化させ、頭の回転をよくする効果もあると言われています。



②良質なたんぱく質

魚のたんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含んだとても良質なたんぱく質です。また、魚のたんぱく質は肉類に比べて消化されやすく、子供からお年寄りまで幅広く食べることができます。



③ビタミンも豊富

ビタミンA、D、E、B2、B12と意外にも様々なビタミンが含まれています。特にビタミンB12は他の魚の3倍以上、ビタミンAは牛肉の12倍とされています。

おいしいサンマの見分け方

そんなに！？



- 頭から背にかけて盛り上がり、厚みのある方が脂が多い
- 魚は内臓から悪くなるので、お腹の硬いサンマの方が新鮮
- 黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいる
- 尻尾を持ったとき、刀のように一直線なのは新鮮

サンマを買うときのポイント！



ご相談は栄養部まで