

魚を食べていますか？

魚の栄養について /

魚には色々な栄養素が含まれています！下記の栄養素が特に豊富ですが、他にもミネラルやビタミン、たんぱく質も多く含まれます。ぜひお食事に取り入れてみてください♪

DHA・EPA

魚の頭や目の周り、身に多く含まれる DHA・EPA は、**血中コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化の予防**などの効果を期待できます。

タウリン

魚の血合いの部分に多く含まれるタウリンも、DHA・EPA と同様に**血中コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化の予防**などの効果を期待できます。

カルシウム

魚の骨には、**歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウム**が豊富に含まれるため、骨まで食べられるよう調理することがおすすめです。また、頭から骨ごと食べることができる小魚はカルシウムのとても良い供給源となります。

5月が旬の魚 /

アジ



この時期のアジは脂がのっていて食べ頃です！また、青魚の一種で EPA や DHA を多く含みます。刺身やフライなどでぜひ味わってみてください♪

カツオ



カツオは、特に**鉄**を豊富に含む赤身魚の一種です。また、春にとれるカツオを「初鯨」といい脂が少ないため、たっぷりの薬味とポン酢でさっぱりと食べてみてください♪



さわら

さわらには、**ビタミン B2** が特に多く含まれています。また、身がやわらかいため、煮付けよりも西京焼きやムニエルなど焼いて食べることがおすすめです♪

しらす



しらすは、特に**カルシウム**や**ビタミン A** を多く含む小魚です。また、丼ものや和え物など様々な料理に活用できるため、ぜひ毎日の食事にプラスして食べてみてください♪

おすすめレシピのご紹介 /

【しらすの炊き込みご飯】

《材料》(4~5人分)

- ・米 2合
- ・釜揚げしらす 90g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・干しいたけ 3~4枚
- ・にんじん 1/3~1/4本
- ・顆粒だし 小さじ2
- ・酒 大さじ4
- ・醤油 大さじ1/2
- ・小ネギ お好みの量

《作り方》

- ① 油揚げは油抜きし、干しいたけはぬるま湯で戻す。小ネギは小口切りにする。
- ② 油揚げ・干しいたけ・にんじんを細切りにする。
- ③ 洗米した米と2合のメモリまで水を入れ、その上に②としらす、Aを加えて軽く混ぜたら炊飯器のスイッチを押す。
- ④ 炊き上がったらかき混ぜて茶碗に盛り、小ネギを散らしてできあがり。



ポイント！

カルシウムの吸収を助ける**ビタミン D** を多く含む干しいたけと組み合わせることで、しらすに含まれる**カルシウム**をより効率よく摂ることができます☆