

秋の味覚サンマは栄養の宝庫！！

サンマはイワシなどと同様、背の青い魚で他の魚にはない栄養がたっぷりです。サンマは漢字で『秋刀魚』と書くだけあって、旬は秋で9月～10月です。これからがおいしいサンマの季節というわけです♪おいしいサンマを見分けるには、目が輝いていて体が青く光って反っているものが、鮮度が良いと言われていています。スーパーなどで選ぶ時の参考にしてみてくださいね。

<サンマの栄養について>



その1 EPA・DHAが豊富

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の血液が詰まってしまう病気を予防するのに効果的です。

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と同時に体内の悪玉コレステロールを減らす作用があります。また、脳細胞を活性化させ、頭の回転をよくする効果が期待できます。

EPA・DHAは豚肉や牛肉などにはほとんど含まれておらず体内で作ることもできないので、魚の油から摂ることが必要です。

その2 良質なたんぱく質にも注目！！

魚のたんぱく質は、肉に比べて消化されやすいものが多く、幼児からご年配まで幅広く食べることができます。また、100g中に含まれるたんぱく質の割合も牛肉と比べてほとんど変わりません。

その3 ビタミンもいっぱい

サンマにもいろいろなビタミンが含まれています。特に、貧血によく効くと言われるビタミンB12が多く、目に効くと言われるビタミンAも豊富に含まれています。

これからの季節、サンマを塩焼きだけでなく煮たり、今日のように炊き込みご飯に入れるなどいろんな料理で楽しんでみませんか？

