



## サンマ(秋刀魚)

サンマは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋を代表する魚です。良質なたんぱく質と脂質が豊富で、特にDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含みます。

### DHA(ドコサヘキサエン酸)

作用 ●悪玉コレステロール抑制  
●脳、神経組織の発達  
●血圧を下げる

### EPA(エイコサペンタエン酸)

作用 ★血小板凝集作用  
★血栓溶解  
★血管拡張

サンマに大根おろしやビタミンCを添えてみてはいかがでしょうか？

### サンマの栄養素

・DHA 1400mg ※100g中の栄養量  
・EPA 840mg  
・鉄 1.8mg



### 大根おろし

大根おろしには、焦げ目にある発ガン物質を分解する酵素や、消化を促進する酵素が含まれています。

### ビタミンC

青魚に含まれるDHAやEPAの効果をより高めることが可能になります。また、鉄の吸収を高める働きもあるので魚との相性は良いです。例)レモン、ゆず、かぼすなど

## <脂肪酸>

脂肪酸は脂肪をつくっている成分です。健康・増進のためには、様々な働きをする脂肪酸をバランスよく摂りたいものです。

### 不飽和脂肪酸

LDL(悪玉)コレステロールの抑制や、過酸化脂質の発生を予防する効果があります。

### 飽和脂肪酸

動物性脂肪に多く含まれています。凝固温度が高いため、体温の高い牛や豚の体内では液体ですが、人の体内では凝固しやすくなります。パルミチン酸、ステアリン酸など

### 一価不飽和脂肪酸

炭素同士の二重結合が1個のもの  
オレイン酸など

### 多価不飽和脂肪酸

炭素同士の二重結合が2個以上のもの  
DHA, EPAなど