



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
・EPA	840mg	栄養量
・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。

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

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

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