



10月の行事食は  
もみじ弁当です!!



※写真はイメージです。

## 秋になりました！ 秋刀魚が旬を迎えます！！！！

さんまには、EPAやDHAは豊富に含まれます。

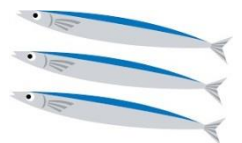
### EPA(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにするはたらきがあり、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があります。

### DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPAと同様に血栓を出来にくくするはたらきをもつと共に、体内の悪玉コレステロール(LDL)を減らすはたらきがあります。

また、脳細胞を活性化させるはたらきもあるとされています。



EPAとDHAは、人にとって不可欠な必須脂肪酸です。

しかし、共に体内で作ることができません。

そのため、食物から摂取することが必要です。

## ・・・さんまとレモン・・・

レモンに含まれるビタミンCは抗酸化作用が強いため、酸化しやすいEPAやDHAを酸化から守ってくれます。

また、さんまに豊富に含まれる鉄の体内への吸収を高めるはたらきもあります。



## ～さんまのムニエル～

### ☆材料☆

さんま・・・1尾 塩・こしょう・・・少々  
小麦粉・・・大さじ2 サラダ油・・・大さじ1  
レモン・・・1/6カット(またはレモン果汁)

- ①3枚におろしたさんまを4等分に切る
- ②切ったさんまに、塩とこしょうで下味をつける。
- ③②に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンに油を引き、さんまを焼く。
- ⑤お皿に盛付け、レモンをしぼる。

# えいよう通信

平成27年  
11月号

獨協医科大学病院  
栄養部