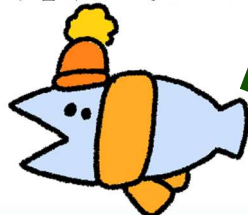




えいよう
栄養たっぷりな青魚の代表！！



さかな
脂ののった魚

あぶら
脂ののった魚



えいようまんてん
さばは 栄養満点 な魚です！！



イーピーイー
EPA

ディーエイチイー
DHA



・マサバ

旬の時期は秋で、この時期はよく脂がのります。マサバは近年漁獲量が減ってきています。

・ゴマサバ

お腹の部分に黒い斑点があることが特徴です。ゴマサバの断面が肉に近いことから「マルサバ」とよばれることもあります。

・タイセイヨウサバ

タイセイヨウサバは「ノルウェーサバ」ともよばれており、主にノルウェーから輸入されています。国産のサバよりも大きく、背中にしっかいと「く」の字型の模様があります。

あおさかな
青魚

せなか あお さかな
背中が青い魚のよびかた。「さば、まぐろ、かつお、さんま、いわし、にしん、あじ」などの魚のこと

をいいます。青魚にはEPA, DHA が多く含まれています。

ディーエイチイー
DHA

ドコサヘキサエン酸といい、記憶力をたかめたり、頭の働きを良くしてくれたりします。

イーピーイー
EPA

エイコサペンタ塩酸といい、血液をサラサラにする効果や、血管が固くなるのを防いでくれます。