



えいよう

栄養たっぷり！ 脂ののった魚

あぶら

さかな



鮫

ほっけ

「ほっけ」



しゅるい
ほっけの種類：

ま 真ほっけ：身が引き締まっていて上品
あじ な味わいが特徴です。

しま 縞ほっけ：真ほっけよりも大ぶりで脂
あじ がのっており、柔らかくジューシーな
味わいです。

ね 根ほっけ：回遊せず、岩場などに住み
つ 着いているため、身が太っていて脂
のりが良いとされています。

ほっけは

えいようまんてん

栄養満点

さかな

な魚で

ぞんじ
ご存知、
ですか!?



イーピーイー

EPA

ディーエイチイー

DHA



ディーエイチイー
DHA

ドコサヘキサエン酸さんといい、記憶力きおくりよくを
たかめたり、頭あたま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えんさんといい、血液けつえきをサ
ラサラにする効果や、血管けっかんが固くなる
のを防いでくれます。

