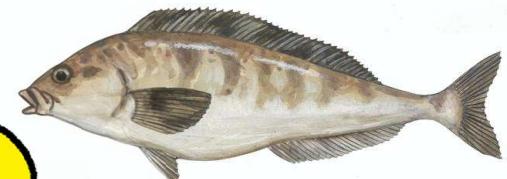




えいよう 栄養たっぷり！脂ののった魚

あぶら
さかな



鮓
ほっけ



「ほっけ」



しゅるい
ほっけの種類：

まほっけ：身が引き締まっていて上品
じょうひん

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
あぶら

がのっており、柔らかくジューシーな
やわ

味わいです。

ね
根ほっけ：回遊せず、岩場などに住み
いわば

つ
着いているため、身が太っていて脂
ふと
のりが良いとされています。

よ

ほっけは

ご存知、
ですか!?



えいようまんてん

栄養満点

さかな
な魚で



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。



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。

