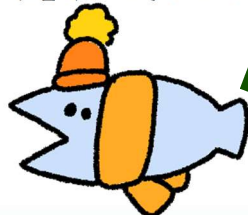




えいよう  
**栄養たっぷりな青魚の代表！！**



さかな  
脂ののった魚

あぶら  
脂ののった魚



・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。

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**

あおざかな  
**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。あおざかな  
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。