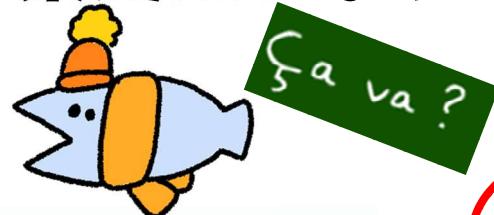




# えいよう 栄養たっぷりな青魚の代表!!



あおざかな だいひょう

## あぶら さかな 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。ゴマサバの断面が円に近いことから「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「ルウェーサバ」ともよばれており、主に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、背中にしっかりと「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

ご存知、ですか!?



## あおざかな 青魚

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。

さかな  
な魚です!!



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、血管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。

