

# 献立ひとくちメモ

9月14日(月)



サンマのお話です。

秋の味覚を代表する魚

で、夏の終わりに、産卵のため寒流にのって北海道、青森、房総沖へと南下してきます。

食用としての歴史は浅く、江戸時代になってからで、それまでは魚油として使われていました。魚油として使われている魚は安価であったため、庶民の食べ物として定着してきました。今では健康食品として世界から注目を浴びたことで、漁獲量が減り、高値がつくようになりました。

サンマには体に良いとされる「DHA」や「EPA」の脂肪酸や、ビタミンAが豊富に含まれているので、頭の回転をよくしたり、肌や皮ふの健康を保つ効果があります。