

# 献立ひとくちメモ

2月21日(火)



サメのお話です。

サメは世界に約500種類もいて、日本のまわりには100種類くらいいます。体長20センチから13メートルと大きさはさまざまです。一生のうち2万個も使うほどサメの歯は何度も生えかわり、電流を感じとる器官や鋭い嗅覚を使い、暗い海底でも獲物を見つけます。

現在のサメの原型は約1～2億年前の中生代ジュラ紀に出現したといわれています。ジュラ紀は恐竜が反映した時期です。つまり、恐竜とサメは同級生というわけです。びっくりですね。でも、その後、絶滅した恐竜と違い、サメはさらに種類を増やして反映し、現在に至っています。

サメ(モウカサメ)は「高たんぱく・低カロリー・低脂肪」であり、私たちの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。脳を発達させるDHAや肌や体調をよくするビタミン類も豊富なため、健康食材として注目されています。