

献立ひとくちメモ

6月27日（金）



サバは主に3種類あり、マサバ、
ゴマサバ、タイセイヨウサバです。

一般的にサバといえばマサバのことを指します。
ゴマサバは名前のとおり体に黒い点があります。
タイセイヨウサバは北極に近いところにいるので「ノルウェーサバ」ともいいます。

サバなどの青魚に多く含まれている脂はEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）といい、さまざまな健康維持効果があります。

EPAは血液中のコレステロールや中性脂肪をおさえて、血液をサラサラにしてくれます。

DHAは脳や神経の発育に必要な成分で、脳のはたらきをよくしてくれます。（頭が良くなるぞ！）

一口でもよいので食べてみましょう！