

# 献立ひとくちメモ

12月2日(火)



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/イコサ ペンタエン酸）
- ・DHA（ドコサヘキサエン酸）

といいます。

EPAはコレステロールや中性脂肪をおさえ、血液をサラサラしてくれます。DHAは脳や神経の発育に必要な成分で、脳を活性化して集中力を高めてくれます。（頭が良くなるぞ！）

一口でもよいので食べてみましょう！