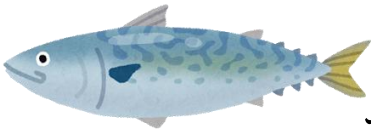


# 献立ひとくちメモ

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)

といえます。

EPAは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！