

献立ひとくちメモ

4月30日(木)

今日はイワシがメイン!

イワシについて紹介します。



DHA (ドコサヘキサエン酸)

- ・脳の働きをサポート、認知機能の維持に役立つ
- ・皮膚炎や高血圧を予防

EPA (エイコサペンタエン酸)

- ・動脈硬化・血栓の予防に効果
- ・アレルギー症状の改善

カルシウム

- ・骨や歯の形成、骨粗しょう症予防に有効
- ・小骨ごと食べられるため吸収効率が高い

ビタミンD

- ・カルシウムの吸収を促進し、骨の健康維持に重要

良質なたんぱく質

- ・消化吸収が良い、筋肉・免疫維持に役立つ