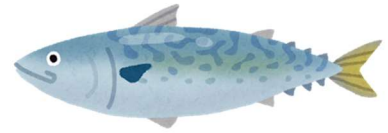


献立ひとくちメモ

6月15日(月)

〈サバの種類〉



主に、マサバ・ゴマサバ・

タイセイヨウサバの3種です。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、名前の通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」とも呼ばれます。

〈多く含まれる栄養素〉

サバなどの青魚の脂には、EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。

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、脳の働きをよくしてくれます。（「魚を食べると頭が良くなる」と言われる理由です。）