

栄養科通信 9月号



今が旬！

～ さんまについて ～

良質なたんぱく質と DHA・EPA などの不飽和脂肪酸を多く含みます。

その他にも…

粘膜を丈夫にする**ビタミンA**、骨や歯の健康に欠かせない**カルシウム**と
その吸収を助ける**ビタミンD**、**鉄分**が豊富です！

イーピーイー・ディーエイチイー
EPA・DHAって？

EPA は「血液をサラサラにし、血管年齢を若く保つ」
「動脈硬化を防ぐ」などの効果があります。血管・血液の健康の維持に重要です。

DHA は脳の発達の維持に効果を発揮することから
「記憶力の向上」や「脳の老化防止」などの効果があります。



おいしいさんまの選び方

新鮮だよ～

全体に厚みがある

目が透明で、澄んでいる

お腹が硬い

