

# 一汁三菜で 栄養バランスを整えましょう！！

魚・肉・卵・大豆製品など。  
体の血や肉をつくる、たんぱく質が  
多く含まれます。

主に野菜・きのこ・海藻類が中心です。

主菜

副菜

主食

汁物

野菜を取り入れましょう。  
塩分の取りすぎに注意するため  
汁物は1日1～2回にしましょう。

果物・乳製品

米・麺(うどん・パスタ)パンなど。  
脳や体を動かすための力になる  
炭水化物を多く含みます。

その他に果物や乳製品を  
取り入れることで1日に必要な栄養が  
整いやすくなります。

## 10月の旬の食材：秋刀魚（さんま）

秋といえば食欲の秋！！

今回は、秋の代表的な魚である「秋刀魚」の栄養素について  
ご紹介します。

### 《効能効果》

高血圧予防、ボケ防止、動脈硬化予防、貧血予防  
老化予防、がん予防

#### ・EPA（エイコサペンタエン酸）

血液の循環を良くし、血栓を防ぐ。

#### ・DHA（ドコサヘキサエン酸）

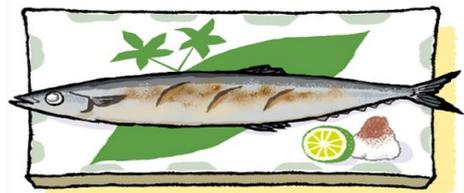
細胞に行き渡ることによって脳に栄養を与える。

他にも、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB2、カルシウムや  
鉄分などといった様々な栄養素が豊富に含まれています。  
ちなみに、秋刀魚とよく一緒に食べられる「大根おろし」  
実はこの食べ合わせには様々な効果があります！！

秋刀魚を食べて気になるのが”焦げ”

焼き焦げには発がん物質が含まれていますが、  
大根おろしに含まれている消化酵素の働きによって  
発がん物質が分解されるようです。

また、たんぱく質を分解する消化酵素も含まれているので、  
胃への負担を軽減することも出来るそうです。



●旬は9月～10月末です

●鮮度の良い秋刀魚の見極め

①頭を持つと身がピント張ってたれない  
→身が引き締まっている証拠

②皮が張って銀色に光っている

③口先が黄色いと油のりがよい