

# 栄養新聞



うなぎが滋養強壯として用いられたのは、古く奈良時代に遡ると言われています。また、江戸時代に平賀源内の宣伝により、土用の丑の日にうなぎが食べられるようになったと言われています

うなぎには、豊富なたんぱく質や、蒲焼1人前で1日の必要量が充足できるというビタミンAを始め、B1・B2・EやDHA、EPA、ミネラル（鉄、亜鉛、カルシウム）など、優れた栄養素が豊富に含まれています

## ビタミンA

- ★ 風邪に対する抵抗力や細菌感染から予防する
- ★ 皮膚や粘膜の潤いを保つ
- ★ 視覚障害の予防

## ビタミンB1・B2

- ★ B1 は疲労回復に効果的
- ★ ビタミンB2 は代謝をスムーズにし、体調を整える

## ビタミンE

- ★ 抗酸化作用があり、細胞の老化を防止する

## DHA・EPA

- ★ DHA は脳細胞の成長を促進
- ★ EPA はコレステロールや中性脂肪を減らし、血流を良くする

## ♪ 豆知識 ♪

『さんしょう』を蒲焼きにかけるのは香りだけでなく、胃を強化して、抗酸化作用を促進させるからです意味のある組み合わせなんですね

