



栄養三二新聞

秋の味覚～秋刀魚～

秋刀魚には **EPA(エイコサペンタエン酸)**と **DHA(ドコサヘキサエン酸)**が豊富に含まれています

EPA は、血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があり、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病を予防します

DHA は、記憶力の向上や脳の老化防止に効果があります
さらに、体内の悪玉コレステロールを減らす作用もあります

他にも、ビタミンやカルシウム、鉄分が豊富に含まれています

☆おすすめレシピ☆

秋刀魚の竜田揚げ～みぞれ和え～ (1人分)

材料：秋刀魚 1/2尾(下味：醤油 小さじ1弱、
みりん 小さじ1弱、おろし生姜 小さじ1/2)
片栗粉 適量、揚げ油 適量、大根 50g、
ポン酢 適量



●下味をつけた秋刀魚に片栗粉をまぶし、からっと揚げ、大根おろし、ポン酢で和える。しそ、青ネギ、七味など好みの香味野菜をのせて出来上がり！

(1人分：393kcal、たんぱく質 15.2g、塩分 1.9g、食物繊維 0.8g)

☆秋刀魚と大根おろし☆

大根に含まれる消化を助ける酵素の働きにより、ビタミンや鉄分の吸収を促進するため、ぜひ一緒に摂りたい食材です。

※秋刀魚はエネルギーが高い食品です。食べすぎには注意しましょう。