

10月17日（金）

きょうは、“たちうおフライ”の「たちうお」についてのお話です。

「たちうお」は、日本では北海道から^{おきなわ}沖縄県までの広い^{ちいき}地域の海で獲れる魚です。「たちうお」は漢字で書くと“^{かたな}刀”という字が使われていて、その名のとおり、^{かたな}刀のように細長くて^{ひら}平べったい形をしています。また、体は^{きんぞく}金属のようなキラキラとした銀色をしていて、大きさは150cmくらいになります。

「たちうお」には、^{イーピーイー}EPA、エイコサ ペンタ ^{さん}エン酸や^{ディーエイチイー}DHA、^{さん}ドコサ ^{えいようそ}ヘキサ ^{さん}エン酸という^{えいようそ}栄養素がたくさん^{ふく}含まれています。
^{ディーエイチイー}DHAには、^{けつえき}血液をキレイにしたり^{きおく}記憶をする力を高めたりする^{こうか}効果があり、その^{こうか}効果から頭が良くなる^{えいよう}栄養とも言われています。
^{ディーエイチイー}DHAや^{イーピーイー}EPAは体の中ではほとんど作ることができないため、食事から^と摂らなければなりませんので、しっかり残さずにしっかり食べましょう。