

3月5日（木）

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^{ちいき}広い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^{ひら}細長くて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、^{イーピーエー}EPA、^{エイコサ}エイコサ ^{ペンタ}ペンタ ^{エン}エン^{さん}酸や^{ディーエイチエー}DHA、^{ドコサ}ドコサ ^{ヘキサ}ヘキサ ^{エン}エン^{さん}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。

^{ディーエイチエー}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。

^{ディーエイチエー}DHAや^{イーピーエー}EPAは体の中ではほとんど作ることができないため、^と食事から^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。